

Universidade de Lisboa

Faculdade de Letras

Programa em Teoria da Literatura



## Recomendações de leitura e terapias literárias

Tiago Manuel Ribeiro Patrício

Dissertação para a obtenção do Grau de Mestre em Teoria da Literatura

Dezembro de 2014

Universidade de Lisboa

Faculdade de Letras

Programa em Teoria da Literatura



## Recomendações de leitura e terapias literárias

Tiago Manuel Ribeiro Patrício

Dissertação para a obtenção do Grau de Mestre em Teoria da Literatura

Dissertação orientada pela Professora Ângela Fernandes

## **Agradecimentos**

Agradeço à Professora Ângela Fernandes pelo apoio desde o primeiro ano e pela forma como orientou e deu resposta às dificuldades geradas pela escrita desta tese.

Agradeço também ao Professor Miguel Tamen pela perspicácia na detecção das fragilidades dos argumentos e pelo voto de confiança para tratar este tema.

Deixo também um agradecimento especial aos professores dos seminários do Programa em Teoria da Literatura, bem como aos colegas que estimularam a abertura de novos caminhos e que possibilitaram a discussão em torno desta problemática.

*As there are in medicine the art of diagnosis and the art of cure, so in the arts, so in the particular arts of poetry and of literature, there is the art of diagnosis and there is the art of cure.*

in *Literary Essays*, Ezra Pound

*Dans la lecture, l'amitié est soudain ramenée à sa pureté première.*

in *Sur la Lecture*, Marcel Proust

*Medicina para a alma*

No pórtico da biblioteca de Tebas

*Come, and take choice of all my library,*

*And so beguile thy sorrow.*

in *Titus Andronicus*, William Shakespeare

(...) literatura de boas intenções, isto é má literatura.

in *Florbela Espanca*, Agustina Bessa-Luís

## Resumo

A biblioterapia pode ser definida como terapia através de livros e de leituras orientadas, mas apesar do reconhecimento crescente nas últimas décadas ainda é uma palavra ausente nos dicionários portugueses. Ezra Pound, no ensaio *The serious artist*, publicado em 1913, defende que na literatura também existe a arte de diagnosticar e a arte de curar, tal como em medicina. A partir destas qualidades associadas à narrativa literária, duas terapeutas, Ella Berthoud e Susan Elderkin, mantiveram um consultório literário em Londres e editaram em 2013 uma espécie de prontuário literário, *The Novel Cure: An A-Z of Literary Remedies*, no qual aconselham romances para diversas doenças e para outros imprevistos.

Estas autoras “prescrevem” romances literários porque consideram que apenas a forma narrativa oferece a possibilidade de desdobramento e da suspensão do tempo, uma vez que, segundo Marc-Alain Ouaknin, é através desses efeitos que se funda a possibilidade de regeneração e de abertura para outro tempo, numa temporalidade harmónica e equilibrada entre passado, presente e futuro. Paul Ricoeur também refere que o acesso ao tempo se dá através da narrativa, uma vez que o tempo é inapreensível e só se torna tempo humano na medida em que é articulado de um modo narrativo.

Considerando estas posições de autores e de terapeutas, pretende-se nesta dissertação contextualizar as aplicações da biblioterapia e comentar alguns efeitos conhecidos da leitura de alguns livros, bem como perceber de que forma se podem prescrever livros para determinados fins.

**Palavras-chave: Biblioterapia, Literatura, Narrativa, Efeitos, Prescrições.**

# Abstract

Bibliotherapy can be defined as therapy through books and oriented readings, but despite the increasing recognition in recent decades, this is still a missing word in Portuguese dictionaries. Ezra Pound, in his essay *The serious artist*, published in 1913, argues that in literature there is also the art of diagnosing and the art of cure, as in medicine. From these qualities associated with literary narrative, two therapists, Ella Berthoud and Susan Elderkin, held a literary office in London and decided to publish in 2013 a kind of literary handbook, *The Novel Cure: an A to Z of Literary Remedies* in which they advise novels for various diseases and other problems.

These authors "prescribe" literary novels because they consider that only narrative form offers the possibility of deployment and the suspension of time. According to Marc-Alain Ouaknin, it is through these effects that the possibility of regeneration and opening to another time happens, in a harmonious and balanced temporality between past, present and future. Ricoeur also refers that access time happens through the narrative, since time is inapprehensible and only becomes human time insofar as it is articulated in a narrative way.

Considering these positions of authors and therapists, the aim of this thesis is to describe the context applications of bibliotherapy and review some effects of reading books, thus trying to understand how it is possible to prescribe books for certain purposes.

**Keywords: Bibliotherapy, Literature, Narrative, Effects, Prescriptions.**

## Índice

Introdução: a biblioterapia como questão literária e terapêutica.....	8
---	---

### Secção I

1) Biblioterapia, <i>consolationes</i> e outras modalidades.....	27
2) Explanando o conceito de Terapia.....	40
3) Prosa, poesia e escrita terapêutica.....	46
4) A Literatura e a Medicina – Medicina Narrativa.....	56

### Secção II

1) A narrativa e a identidade pessoal.....	61
2) Efeitos gerais e prescrições de romances, dois exemplos institucionais.....	66
3) Recomendações, orientações e proibições de leitura .....	72
4) Guia biblioterapêutico – <i>The Novel Cure</i> .....	82
5) Poetas nas cidades.....	105
6) Biblioterapia, uma prática baseada na opinião.....	110
Anexos .....	115
Referências bibliográficas.....	127

## **Introdução: a biblioterapia como questão literária e terapêutica**

Quando era Farmacêutico tinha um enorme receio de errar na tarefa de interpretação das prescrições médicas escritas à mão e com caligrafias difíceis, uma vez que essas interpretações poderiam conduzir à dispensa de medicamentos errados ou a doses incorrectas e causar efeitos deletérios nos utentes. O temor era tanto maior se os medicamentos prescritos fossem para crianças, porque as pequenas diferenças de dose podiam causar efeitos mais graves e irreversíveis.

Quando decidi dedicar-me à escrita, achava que estaria livre da preocupação com os efeitos dos meus próprios textos, porque estava a entrar num terreno onde não era especialista e a ideia que tinha da literatura era a do mais perfeito senso comum: a ter efeitos, a literatura só teria efeitos positivos. É por isso habitual elogiar a leitura de textos literários a partir da sua utilidade e entre os seus efeitos benéficos é possível encontrar várias descrições como a melhoria do relacionamento entre as pessoas, o prazer estético, o aumento do conhecimento e uma maior capacidade de decisão (Fernandes 2004: 31-38), mas também é possível encontrar defesas menos inflacionadas da literatura, atribuindo-lhes funções não menos importantes como a de proporcionar um modo de entender uma certa noção de humanidade (Fernandes 2004: 12).

Umberto Eco, o seu ensaio *Sobre Leitura*, afirma que a função da literatura não é transmitir ideias morais nem formar nos leitores o sentido do belo, mas acaba por concluir que: “uma das funções principais da literatura é a educação para a morte” (Eco 2003: 22-23). A partir daqui podemos pensar na responsabilidade que alguns autores, como Cícero, atribuíram à filosofia: “estudar filosofia não é mais nada do que a preparação para a morte”, tal como é citado por Michel de Montaigne num dos seus ensaios (Montaigne 1910



(1580): 179 e observar a afinidade entre literatura e filosofia, pela responsabilidade destes dois discursos perante um dos momentos mais importantes da vida.

Harold Bloom também se interessou pela disseminação da ideia de bondade geral da literatura nos discursos produzidos pelo campo das Humanidades e dos Estudos Literários. No seu ensaio *O Cânone Ocidental*, alerta:

Os maiores escritores do Ocidente subverteram todos os valores, tanto nossos como deles. (...) se formos ler o Cânone Ocidental para formar os nossos valores sociais, políticos ou pessoais, transformar-nos-emos em monstros de egoísmo e de exploração (Bloom 2002: 39).<sup>1</sup>

Se concordarmos com Bloom, parece difícil aceitar que os discursos sobre a literatura possam ser reduzidos a efeitos definidos genericamente como benéficos para toda a gente. No entanto, é aceitável reconhecer que a leitura de certos livros pode mudar a vida das pessoas ou modificar crenças, as quais podem influenciar acções concretas. Harold Bloom, no prefácio do livro *Como ler e porquê*, oferece-nos a seguinte definição de literatura: “A literatura devolve-nos à alteridade, ao que é outro em nós, nos nossos amigos ou naqueles que poderão vir a sê-lo. A literatura de imaginação é alteridade e enquanto tal alivia a solidão” (Bloom 2001: 15).

O investigador Keith Oatley compara a interacção entre um determinado leitor e um determinado livro como um verdadeiro encontro no qual se desenvolve uma possibilidade de diálogo (Oatley 1999). A partir daqui podemos recorrer aos atributos associados à leitura e aproximá-la do conceito de amizade. No prefácio de Marcel Proust à sua tradução de *Sésame et les Lys* de John Ruskin, podemos encontrar algumas considerações sobre a

---

<sup>1</sup> Todas as citações serão apresentadas em tradução conforme as referências bibliográficas finais. Nos casos em que não existe tradução portuguesa, ela será da minha responsabilidade.

leitura que favorecem este argumento, uma vez que Proust apenas concebia a possibilidade de diálogo íntimo e franco através dos livros, algo muito superior ao que ele considerava possível através da amizade com pessoas:

Sem dúvida, a amizade, que toma em consideração os indivíduos, é uma coisa frívola, e a leitura é uma amizade. Mas pelo menos é uma amizade sincera, e o facto de ela se dedicar a um morto, a um ausente, dá-lhe qualquer coisa de desinteressado, de quase tocante. É para além disso uma amizade livre de tudo o que constitui a fealdade das outras (Proust 1906: 60).<sup>2</sup>

Nos últimos anos foram editados alguns compêndios com listas de livros indicados para as mais variadas situações (mudança de casa, desemprego, divórcio, solidão, dificuldade em tomar decisões e problemas de saúde, desde a depressão até à gripe sazonal) e que são versões um pouco mais sofisticadas e sistemáticas das antigas listas elaboradas por alguns bibliotecários que os leitores podiam consultar para escolher os livros mais adequados a cada ocasião (Pehrsson & McMillen 2005). No entanto, os “Prontuários Literários” actuais pretendem estabelecer uma correspondência entre algumas qualidades dos romances e os problemas que os leitores atravessam (Berthoud & Elderkin 2013: Intr.).

Um dos guias mais recentes e mais ambiciosos tem o título *The Novel Cure – An A-Z of Literary Remedies* e foi escrito por duas autoras, Ella Berthoud e Susan Elderkin, que mantiveram um consultório literário durante vários anos em Londres em parceria com a “School of Life” fundada e presidida pelo escritor Alain de Botton. Esta espécie de prontuário literário pretende lançar contributos para que as narrativas literárias voltem a ser lidas por pessoas que procuram habitualmente ajuda em livros de não-ficção (classificados

---

<sup>2</sup> Tradução a partir do original, apoiada na tradução portuguesa de José Augusto Mourão.

como de autoajuda), para enfrentar dificuldades, respostas para dúvidas existenciais e dilemas quotidianos, afirmando que a virtude do consolo e da ajuda para clarificar situações complexas foi desde sempre uma das funções da literatura (Berthoud & Elderkin 2013: Intr.).

Segundo as autoras, a qualidade moral poderá estar na história (que causa encantamento), no ritmo da prosa (que actua sobre a mente, acalmando ou estimulando) ou numa ideia ou numa atitude tomada por uma personagem (que sugere um dilema semelhante ao do leitor em causa):

Há romances com o poder de transportar o leitor para outra existência e de mostrar o mundo de um ponto de vista diferente. Quando o leitor está tão envolvido num romance que nem consegue parar é porque está a ver o que a personagem vê, a tocar no que ela toca e a aprender com o que a personagem aprende. Pode pensar que está sentado no sofá da sua sala, mas a parte mais importantes de si – os seus pensamentos, os seus sentidos e seu espírito – está noutro lugar (Berthoud & Elderkin 2013: Intr.).

Este entusiasmo em relação aos romances parte do princípio que as narrativas literárias nos tornam melhores pessoas e é defendido, em parte, por James Wood no seu ensaio *A Mecânica da Ficção*: “A literatura faz de nós melhores observadores da vida e permite-nos exercitar o dom na própria vida, que por sua vez nos torna mais atentos ao detalhe na literatura, que por sua vez nos torna mais atentos ao detalhe na vida” (Wood 2010: 95).

Martha Nussbaum, no seu artigo publicado em 1985 “Finely aware and richly responsible: Moral attention and the moral task of literature”, defende que os bons romances dão a noção correcta de um tom associado às virtudes clássicas, e o encontro entre o bom leitor e o bom romance é o momento chave para praticar aquilo que a autora

designa como treino moral, durante o qual o leitor se esforça em participar nos afectos e nas emoções das personagens tomando-as como as suas próprias aventuras. Segundo Nussbaum, o romance garante, através do carácter ficcional, que o leitor ficará livre de ciúmes possessivos e de uma excitação vulgar em relação às personagens.

Apesar da complacência de Nussbaum em relação aos romances, assumir que os bons romances nos podem ensinar a ser melhores também deveria contemplar o oposto, ou seja, que nos podemos tornar piores pessoas depois de ler certos romances. Harold Bloom em *O Cânone Ocidental* afirma que ler “Shakespeare não nos faz melhores, tal como não nos faz piores” (Bloom 2002: 40). Contudo, a ideia de que podemos encontrar uma resposta para determinados problemas pela leitura de um livro e pelo exemplo de certas personagens é bastante aliciante. Segundo Umberto Eco, as personagens existem assim como existem hábitos culturais ou disposições sociais e estas, tal como as personagens, podem alterar os destinos das sociedades humanas (Eco 2011: 20). No entanto, para Candace Vogler não devemos sequer procurar exemplos a partir de personagens de romances (Vogler 2007: 28):

Porque as pessoas mudam e as personagens literárias não. O que parecia ser uma simples diferença epistemológica – as pessoas são mais difíceis de conhecer do que personagens literárias – torna-se na distinção fundamental entre as personagens literárias e as pessoas vivas (Vogler 2007: 29).

Segundo Vogler não se deve fazer experiências com questões éticas nem se pode generalizar a partir de exemplos de personagens (Vogler 2007: 32). Para a autora, esta atenção da filosofia moral na leitura de romances baseia-se na crença que a ficção pode fornecer uma ideia melhor dos desafios éticos da vida, como se fosse possível extrair instruções morais a partir da leitura de romances (Vogler 2007: 8). O exemplo citado a

partir do romance *The Golden Bowl* de Henry James (publicado em 1904) ilustra bem esta tentativa, uma vez que Nussbaum começa por sugerir uma leitura literal da cena entre as personagens Adam e Maggie, depois segue o caminho da exegese textual e passa da leitura alegórica para a moral no sentido de definir aquela conversa entre um pai e uma filha como exemplar. Segundo Vogler, esta forma de ler romances pressupõe que o leitor chegue à anagogia, o último nível de exegese textual (segundo o modelo tradicional de hermenêutica bíblica), e que tome para si aquele tipo de comportamento nas suas futuras relações (Vogler 2007: 19). No entanto, Vogler considera que estas narrativas exemplares não oferecem soluções para os problemas práticos e “se fazem alguma coisa é tornar os problemas piores do que pareciam” (Vogler 2007: 20).

Para além deste conflito de posições, outro elemento importante associado à bondade das narrativas literárias é a noção de aventura. Esta ideia de que através da leitura o leitor toma as aventuras das personagens como as suas próprias aventuras é defendida por Nussbaum, mas rebatida por Cora Diamond no seu artigo “Missing the Adventure: Reply to Martha Nussbaum”, uma vez que viver as aventuras de personagens não representa nenhum ganho, mas sim uma perda, porque o leitor ao decidir ler prescinde de viver as suas próprias aventuras reais (Diamond 1985: 531).

Apesar disto, a ideia de que a literatura tem efeitos e que é preciso pensar sobre eles é tão antiga quanto Sócrates, pelo menos a personagem Sócrates apresentada por Platão. No Livro II da *República*, Sócrates adverte para o cuidado a ter com a poesia à qual os mais jovens estão sujeitos, revelando uma especial preocupação com a maturidade dos leitores. Para Sócrates não é possível consentir “que as crianças escutem fábulas fabricadas ao acaso e que recolham na sua alma opiniões na sua maior parte contrárias às que, quando crescerem entendemos que deverão ter” (Platão II.377b). Por isso os autores deverão ser vigiados e as fábulas seleccionadas a fim de afastar as más e escolher as boas para serem

contadas às crianças pelas mães e pelas amas. Sócrates chega a dizer que “das que agora se contam, a maioria deve rejeitar-se” (Platão II.377b).

No Livro III, em diálogo com Adimanto, Sócrates considera que toda a poesia ou prosa que diga mal de Zeus não deverá ser proferida nem escutada, quer por jovens quer por velhos numa cidade com boas leis; porque isso seria pecaminoso, abusivo e absurdo (Ibid III.386c). No Livro X, Sócrates admite que:

(...) quando escutamos Homero ou qualquer outro poeta trágico imitar um herói que está aflito e se espraia numa extensa tirada cheia de gemidos, ou os que cantam e batem no peito, gostamos disso, e nos entregamos a eles, e os seguimos, sofrendo com eles, e com toda a seriedade elogiamos o poeta, como sendo bom, por nos ter provocado, até ao máximo, essas disposições (Ibid X.605c).

Porém, essas disposições são impróprias no que concerne à concepção de cidadão descrita na *República* de Platão: aquele que deverá manter-se tranquilo e forte na adversidade evitando comportamentos que o possam envergonhar. Daí que a escuta da poesia que louve ou regozije comportamentos pouco dignos deva ser afastada. Até este passo, Sócrates citado por Platão não se opõe a toda e qualquer forma de poesia, uma vez que a sua preocupação prende-se mais com a substância dos versos, em especial aqueles capazes de levar os homens ao erro e ao engano. A *República* de Platão insiste na defesa de um discurso coerente, argumentativo, mas justo e verdadeiro, por isso, todos os poemas ou fábulas que colocassem na boca dos deuses e dos heróis lamentações e injúrias seriam alvos de censura por estarem próximos de um discurso falso. No entanto, no início do Livro X, para além de questões de conteúdo, Sócrates alude à questão da doutrina sobre a poesia que deverá vigorar na cidade e afirma que não deverá: “aceitar a parte da poesia de carácter mimético” (Platão X.595a), uma vez que esta afecta os seus ouvintes e os afasta

das qualidades cívicas baseadas na racionalidade, na ideia de bem e de justiça. Na República ideal de Platão só se aceitam “os amadores de poesia que falem em prosa, em sua defesa, mostrando como é não só agradável, como também útil, para os Estados e a vida humana” (Platão X.607d).

No entanto, Platão criou personagens semelhantes a pessoas reais para elaborar os seus diálogos e recorreu à mimese para expor os seus argumentos que advertiam para os perigos dessa própria mimese. Segundo Harold Bloom, a personagem Sócrates (de *A República* e de outros diálogos de Platão) tem atributos semelhantes aos de um herói Homérico que, tal como Aquiles e Odisseu, alcançou a imortalidade literária através de técnicas narrativas e dialógicas (Bloom 2008: 59-60). Platão começa por prescrever, no Livro III da *República*, o afastamento da poesia imitativa cujo conteúdo fosse contrário às qualidades cívicas que ele defendia, mas no Livro X argumenta que a própria poesia imitativa, e os poetas, não deviam fazer parte da educação das crianças gregas por se afastarem três graus da verdade, uma vez que a poesia mimética é uma imitação da natureza e dos objectos, que por sua vez estão abaixo das ideias na escala de verdade. Assim, considera o poeta como um imitador que:

(...) instaura na alma de cada indivíduo um mau governo, lisonjeando a parte irracional, que não distingue entre o que é maior e o que é menor, mas julga, acerca das mesmas coisas, ora que são grandes, ora que são pequenas, que está sempre a forjar fantasias, a uma enorme distância da verdade (Platão X.605b).

No livro III, a poesia que atribuíam maus sentimentos aos deuses é considerada nefasta, uma vez que a personagem Sócrates considerava que tudo o que dizia respeito aos deuses era bom e participava na verdade. Desse modo, toda a poesia em que os deuses se mostravam caprichosos, maldosos e com sentimentos próximos dos mortais afastava-se da

ideia de bem e nada de bom se poderia seguir a isso. Este critério de avaliação platónico continua presente, mas por vezes de forma paradoxal. Um dos exemplos é o modo como a biblioterapia, uma disciplina que se baseia nos princípios da “cura pelo livro” (Ouaknin 1996: 72) tem todo um programa de avaliação criteriosa de livros com base num cálculo de efeitos a partir das qualidades dos textos e dos modos como os leitores são influenciados por eles. Contudo, a biblioterapia demonstra, pelo menos em aparência, uma visão benevolente da literatura. Há estudos, como o do investigador Silke Heimes, em que são reconhecidas vantagens às várias abordagens da biblioterapia e da terapia pela poesia em vários domínios da medicina convencional (Heimes 2011: 5). Marc-Alain Ouaknin, um teólogo hebraico e autor do livro *Biblioterapia*, vai ainda mais longe e concede que:

(...) além do prazer do texto, a leitura oferece ao leitor, por identificação, apropriação e projecção, a possibilidade de descobrir uma segurança material e económica, uma segurança emocional, uma alternativa à realidade, uma catarse dos conflitos e da agressividade, uma segurança espiritual, um sentimento de pertença, a abertura a outras culturas, sentimentos de amor, comprometimento, superação das dificuldades, valores individuais e pessoais (Ouaknin 1996: 18).

Este somatório de efeitos positivos demonstra que os modos de ler que a biblioterapia preconiza para ensinar a melhor maneira como se deve viver apelam muito mais às emoções do que à racionalidade. Ou seja, para além de as virtudes do século V a.C. não serem as mesmas que a biblioterapia defende (tais como a empatia pelo outro e a benevolência, as quais Platão advertia como nefastas para não amolecerem o espírito dos cidadãos), a forma de olhar para a arte literária é oposta à forma racional e livre de fantasias que Platão defendia.



Apesar de a maioria dos programas educativos europeus não exaltar a figura do guerreiro, nem a racionalidade esvaziada de emoções, uma vez que o discurso sobre as virtudes cívicas se alterou, mantém-se viva a ideia expressa em *A República* de que “a maior parte dos cidadãos nunca chegam a crescer e por isso se torna necessário alimentá-los de ficções benfazejas e não com as epopeias de Homero, em que os deuses são espectadores egoístas e maldosos, que se divertem vendo-nos sofrer no seu teatro da crueldade” (Bloom 2008: 44). Como exemplo a favor desta leitura de Bloom temos uma réplica de Sócrates no Livro III, na qual começa a expor as dificuldades em regulamentar o tipo de histórias que se deverão contar (que só irá concluir no Livro X):

(...) diríamos que os poetas e prosadores proferem os maiores dislates acerca dos homens: que muitas pessoas injustas são felizes, e desgraçadas as justas, e que é vantajoso cometer injustiças, se não forem descobertas, que a justiça é um bem nos outros, mas nociva para o próprio. Tais opiniões, dir-lhes-íamos que se abstivessem delas, e prescrever-lhes-íamos que cantassem e narrassem o contrário. Não achas? (Platão III.392b)

Se a biblioterapia se propõe ajudar as pessoas a encontrar respostas para os seus problemas e antever um caminho para os superar ou simplesmente encontrar consolo para os sofrimentos inevitáveis, considerar-se-á importante que não se restrinja o campo biblioterapêutico aos romances que apresentam visões positivas ou didáticas da condição humana, uma vez que os textos literários que fazem parte do cânone (e que resistem ao longo dos séculos porque afectaram de algum modo e influenciaram leitores de épocas diferentes) partilham pouco essa candura. No entanto, há outro dilema evidente: a biblioterapia propõe tratar pessoas através da leitura, mas a maioria dos livros que poderiam eventualmente funcionar como terapia “não têm hinos aos deuses nem celebram

os homens bons” (Bloom 2008: 48) e não garantem nenhum ganho imediato para os leitores nem que algo de positivo aconteça nas suas vidas.

Reconhecendo as dificuldades em torno desta problemática, uma das soluções encontradas pelas biblioterapeutas Ella Berthoud e Susan Elderkin foi a criação de guias de leitura e a abertura de consultórios literários para ajudar os leitores a ganhar autonomia e competências para aprenderem a ler por si e poderem “tratar-se” a si próprios. Mais uma vez não podemos deixar de notar alguns ecos de *A República* de Platão no que concerne à necessidade de educar os leitores antes de lhes permitir ler todo o tipo de livros, em especial aqueles que recorrem à mimese: “Aqui entre nós (...), todas as obras dessa espécie se me afiguram ser a destruição da inteligência dos ouvintes, de quantos não tiverem como antídoto o conhecimento da sua verdadeira natureza.” (Platão X.595b).

É possível reencontrar a questão do antídoto em autores que o relacionam com uma espécie de saber acumulado por muitas leituras e que permite alguma distância analítica em relação aos textos, como uma imunidade ao poder empático dos textos de literatura imaginativa. Pode considerar-se que essa imunidade é a principal característica dos censores, os quais se arriscam a ler todos os livros e em quem certas concepções de Estado confiam para decidir quais os que poderão ser perigosos para o cidadão comum. Para além de todos estes problemas relacionados com os fundamentos e aplicações da biblioterapia, não é possível sustentar que os livros tornem os leitores melhores cidadãos apenas porque fornecem bons exemplos e bons sentimentos. No entanto, a crença de que o bem causa sempre coisas boas e os vícios próprios da natureza de cada coisa é que causam a corrupção levou Platão a afirmar o seguinte em relação à poesia e aos poetas imitativos:

(...) somente se devem receber na cidade hinos aos deuses e encômios aos varões honestos e nada mais. Se, porém acolheres a Musa apazível na lírica ou na epopeia, governarão a

tua cidade o prazer e a dor, em lugar da lei e do princípio que a comunidade considere, em todas as circunstâncias, o melhor (Platão X.607a).

Algumas defesas da literatura partilham com a biblioterapia a crença de que o contacto íntimo com a literatura torna as pessoas melhores, mas se assim fosse, os professores dos departamentos de Humanidades seriam pessoas generosas e não criariam conflitos com os colegas, tal como Stanley Fish explica num ensaio publicado no jornal *New York Times* em 2008:

É uma bela ideia, mas não há nenhuma evidência que a suporte ao passo que há uma grande quantidade de provas contra ela. Se fosse verdadeira, as pessoas mais generosas, pacientes, bondosas e honestas seriam os membros dos departamentos de literatura e filosofia das universidades, que passam o tempo inteiro com grandes livros e grandes pensamentos, mas para alguém como eu que passei por lá durante 45 anos, posso dizer-lhes que não é assim. Os professores e os estudantes de literatura e de filosofia não aprendem a ser bons nem sábios; aprendem a analisar efeitos literários (...) e a distinguir entre diferentes formas dos fundamentos do conhecimento<sup>3</sup>.

É importante também lembrar que em 1946, a Organização Mundial de Saúde (OMS) aprovou na reunião plenária que constituiu este organismo das Nações Unidas, um dos conceitos mais famosos de saúde e que a define como “o completo estado de bem-estar físico, mental e social, e não simplesmente a ausência de enfermidade”<sup>4</sup>. Esta definição é de tal modo exigente que coloca a ideia de saúde muito próxima daquilo a que se pode chamar de felicidade e que atrai profissionais de áreas tão distantes da medicina como escritores, músicos, pintores ou pessoas especializadas em domínios como a biblioterapia,

---

<sup>3</sup> Stanley Fish “Will the Humanities Save Us?” (2008) *New York Times*, Jan 6, 2008.

Disponível on-line: <http://opinionator.blogs.nytimes.com/2008/01/06/will-the-humanities-save-us>

<sup>4</sup> Cf. <http://apps.who.int/gb/bd/PDF/bd47/EN/constitution-en.pdf?ua=1>

a aromoterapia ou a psicologia da felicidade a contribuir para concretizar as premissas da OMS. Outro dos problemas desta definição relaciona-se com a ideia de que algumas patologias são resultado de percepções erradas por parte dos doentes, baseadas em falsas expectativas ou em dificuldades em lidar com a frustração de não corresponderem ao tal estado de completo bem-estar físico mental e social e não simplesmente a ausência de enfermidade. Uma das soluções apresentadas para estas dificuldades é o recurso a uma aprendizagem mais vasta dirigida para o campo da narrativa. Segundo Anthony Rudd a noção de identidade pessoal está ligada à capacidade de contar uma história coerente sobre si próprio e a própria vida de cada um deverá ter um tipo de unidade característica de uma narrativa (Rudd 2009). Marc-Alain Ouaknin, autor do livro *Biblioterapia*, defende uma espécie de reencantamento do mundo mediado pela literatura e através de uma interpretação questionadora dos textos em vez de uma procura por respostas imediatas:

O espanto diante do mundo não pode ser adquirido de uma vez por todas. É preciso recomençar sempre o difícil trabalho de retracção não somente em relação ao saber mas também em relação à pergunta. Uma pergunta que se tornou habitual não é mais questionadora. O questionamento não deve tornar-se num catálogo ou num museu de perguntas e respostas (Ouaknin 1996: 311).

Das várias disciplinas que recorrem aos textos literários com o intuito de promover uma maior consciência de si e resolver problemas de saúde, a biblioterapia foi a que conheceu o maior crescimento no contexto de internamento hospitalar e ambulatório, em doentes terminais, oncológicos, com dependências ou com traumas relacionados com violência física ou psicológica (Heimes 2011: 2-5). As principais modalidades associadas à biblioterapia são a escrita terapêutica, a poesia terapêutica e a leitura terapêutica, actualmente reconhecidas pelas áreas da Psiquiatria, da Psicoterapia e da Oncologia como

terapias que contribuem para a melhoria da qualidade de vida de doentes e a sua forma de lidar com os tratamentos e com a proximidade da morte (Heimes 2011: 5).

Em relação a estas defesas da literatura pela sua componente terapêutica, poderíamos encontrar alguma concordância da parte de Harold Bloom, em especial com a primeira parte de um dos argumentos que constam do seu ensaio *O Cânone Ocidental*:

(...) ele (Shakespeare) pode ensinar-nos a maneira de aceitar a mudança tanto em nós como nos outros, e talvez até a forma final da mudança. Hamlet é para nós o embaixador da morte, talvez um dos poucos embaixadores enviados pela morte que não nos mente acerca da nossa relação inevitável com essa região desconhecida. A relação é completamente solitária, apesar de todas as obscenas tentativas que a tradição fez para a socializar (Bloom 2002: 40-41).

Mesmo fazendo a concessão de que a literatura pode ajudar ou servir de consolo num dos momentos mais terríveis da existência, a última frase de Bloom alude para a contradição entre ajudar alguém a aceitar melhor a morte e a própria ideia de consolo, uma vez que esse é um momento solitário, para o qual é possível afirmar que não há aprendizagem nem consolo possíveis.

O guia *The Novel Cure* recomenda o romance *A morte de um apicultor*<sup>5</sup>, do escritor sueco Lars Gustafsson, para pessoas que tenham de lidar com dores insuportáveis. Neste romance a personagem principal vive o agudizar de uma doença maligna (Berthoud & Elderkin 2013: 316-317). No entanto, em vez de secundar as premissas da biblioterapia, segundo as quais a leitura de romances é sempre positiva, este texto coloca-as em causa, especialmente nos últimos capítulos quando a personagem principal (que também é o narrador) afirma: “O que está a acontecer-me é repugnante, abominável e aviltante, e

---

<sup>5</sup> Edição portuguesa: *A morte de um apicultor*, tradução Ana Diniz, Lisboa: Asa, 2ª edição, 2001

ninguém me convence a aceitar isto ou a persuadir-me de que é bom para mim” (Gustafsson 2001: 172). A partir desta frase, podemos admitir que suscitar o diálogo sobre temas difíceis ou lembrar ao leitor que não está sozinho com os seus problemas não garante nada, pois o leitor poderá reagir como o narrador deste romance.

Continua a ser difícil encontrar consolo para a morte e certos textos literários, prescritos como terapêuticos, podem piorar a situação dos leitores se estes depositarem demasiadas expectativas nesses textos “paliativos”, ou seja, nem sempre é bom suscitar conversas lúcidas sobre temas difíceis, especialmente quando não há solução para esses problemas.

A noção de que as patologias têm origem num desequilíbrio psíquico tem permitido a abertura a terapias não convencionais que propõem tratar esses desequilíbrios mesmo quando as doenças têm uma componente orgânica evidente. Essa crença é partilhada pelo senso comum e sustentada pelo ensaio *Biblioterapia* de Marc-Alain Ouaknin. Se aceitássemos o argumento de que o trabalho de reequilíbrio psíquico iria devolver o estado de sanidade a alguém assolado pela doença, poderíamos acreditar que a leitura de certos livros poderia corrigir activamente traumas e passar das palavras para o corpo. O problema é que apesar de existir uma correlação positiva entre a leitura e algumas reacções fisiológicas (como por exemplo, o aumento da frequência cardíaca durante a leitura de uma passagem com um ritmo narrativo acelerado ou o aumento da salivação ao ler palavras como *lima*, *limão*, *laranja*, *ananás*, *toranja* e *maracujá* ou ainda a secreção lacrimal ao ler um romance com um grande conteúdo emocional), não é possível estabelecer uma equivalência fidedigna entre leituras e reacções orgânicas, nem tampouco assumir *a priori* que um livro pode actuar de forma igual em glândulas, órgãos e sistemas. Continuando o raciocínio que relaciona a leitura com efeitos orgânicos e lembrando o conceito de “Bala

Mágica”, criado por Paul Ehrlich (Ehrlich 1912) nos primeiros anos do século XX (segundo o qual, o medicamento ideal seria como um projectil que destruiria o inimigo sem causar danos às células saudáveis do corpo, tomando as causas das patologias como os inimigos a combater e não os sintomas), poderíamos fazer, de uma forma grosseira, a transposição para os livros e levar a fantasia ao limite de acreditar que a leitura de “livros terapêuticos” ou de “livros mágicos” poderia actuar nos órgãos e nos sistemas fisiológicos tornando-os mais competentes.

Umberto Eco, a partir da sua leitura da *Poética* de Aristóteles, divide a “cura pelos livros” em dois modelos: o homeopático e o alopático. O primeiro centra-se na empatia dos leitores com as personagens, levando-os a uma descarga emocional (libertando-os); o segundo modelo propõe uma vinculação ao texto literário através da apreciação das qualidades da linguagem e pelo prazer que a leitura provoca (Eco 2003: 229). Apesar das dificuldades em relacionar a biblioterapia com os efeitos descritos e em encontrar um nexo de causalidade, não é possível afastar completamente a possibilidade de a literatura ter consequências. Um dos exemplos mais citados, pelos seus “efeitos adversos”, é o do primeiro romance de Goethe *Os Sofrimentos do Jovem Werther*, cuja leitura terá sido responsável por uma vaga não confirmada de suicídios na Europa e que ficou conhecida como Werthermania (Jack 2014: 18). É possível que Goethe tenha pressentido que a tragédia da sua personagem pudesse levar à imitação, daí a sua preocupação em introduzir uma epígrafe:

Tudo aquilo que consegui encontrar sobre a história do pobre Werther juntei-o incansavelmente para vo-lo aqui apresentar, sabendo que mo agradecereis. Ao seu espírito e carácter não podereis recusar admiração e amor, nem ao seu destino as vossas lágrimas.

E tu, que sentes, como ele, o mesmo ímpeto, procura consolo nas suas penas e deixa que este livro seja um amigo se, por fado ou culpa própria, não encontrares perto nenhum mais real (Goethe 1998 (1775): epigr.).

Apesar disso, o romance teve um efeito oposto em jovens leitores que levaram a leitura do livro demasiado a peito e quiseram tomar a personagem Werther como um exemplo para as suas vidas, encontrando no suicídio uma solução elevada para os seus próprios problemas e desilusões amorosas. Goethe viria a confirmar na sua autobiografia (*Aus Meinem Leben: Dichtung und Wahrheit*)<sup>6</sup>, que a escrita deste romance lhe permitiu recomeçar uma vida nova, transferindo para a personagem Werther os seus sofrimentos e deixando-o morrer, salvando-se si próprio.

A análise do guia biblioterapêutico *The Novel Cure* e de outros estudos sobre aplicações práticas da biblioterapia poderá ajudar a compreender melhor a questão de prescrever livros para determinados fins: para adolescentes que acham que são as únicas pessoas no mundo (Berthoud & Elderkin 2013: 8); para pessoas no final da vida, quando estão a chegar ao final da sua própria história enquanto a vida lá fora continua (Clary 2010; Berthoud & Elderkin 2013: 106) e também para as crianças, para que não odeiem os livros, os pais, a escola, os professores e para que não se tornem jovens delinquentes (Thibault 2004). Os resultados e conclusões destes estudos serão discutidos na Secção II deste trabalho.

A defesa da literatura pelas suas qualidades éticas também chegou às Ciências Médicas através de um programa multidisciplinar que surgiu na década de 1990 nos EUA e no Reino Unido (Hurwitz 2000; Charon 2013), conhecido por Medicina Narrativa

---

<sup>6</sup> Publicada na Alemanha em vários volumes até 1831 e inédita em Portugal. Tradução possível para português: A minha vida: Poesia e Verdade



(Narrative Medicine/Medical Humanities). Este programa acabou por dar continuidade à abertura de algumas Faculdades de Medicina norte-americanas ao campo da literatura a partir do início da década de 1970. Um dos objectivos desta mudança nos currículos era a melhoria das capacidades de empatia dos estudantes de medicina, de modo a preparar os futuros médicos para uma prática clínica mais atenta aos doentes, levando-os a estabelecer um compromisso não apenas profissional mas pessoal com os doentes (Hudson 1997: 1246).

O projecto Medicina Narrativa também pretende que os próprios médicos possam dotar os seus doentes da capacidade de reconhecer melhor os seus problemas através do treino narrativo para que possam ser sujeitos activos na terapia (Charon 2013: 3-5). O problema é que, até agora, os estudos científicos realizados nesta área não passam do nível 5, o mais baixo da escala EBM (Evidence-Based Medicine <sup>7</sup>). Uma das soluções encontradas foi a criação de um novo parâmetro, o NBM (Narrative-Based Medicine), mais adequado ao tipo de trabalho desenvolvido (Charon & Wyer 2008: 296) e que será tratado no capítulo referente à Medicina Narrativa.

Uma vez analisados estes aspectos procura-se compreender até que ponto a biblioterapia se propõe a cumprir o seu principal objectivo: a aprendizagem das virtudes (equilíbrio entre as emoções, desejos e racionalidade) através da formação de leitores proficientes capazes de uma distância suficiente ao texto, sem perder a empatia com as personagens e, em última análise, com as outras pessoas. Pretende-se aqui fazer uma leitura atenta de alguns romances prescritos pelo guia *The Novel Cure*, cujos efeitos de leitura têm sido diferentes daqueles descritos no pequeno texto que acompanha a prescrição e que por vezes lembra o famoso folheto com o Resumo das Características do

---

<sup>7</sup> EBM - parâmetro constituído a partir de uma revisão sistemática da melhor literatura médica disponível, sujeita a arbitragem científica, análise de risco/benefício e testes de controlo randomizado.

Medicamento (RCM) que acompanha todos os medicamentos regulamentados pelas autoridades de cada país.

Os três romances propostos para análise são *Os Sofrimentos do Jovem Werther*, de J.W. Goethe (publicado na Alemanha em 1774 com o título *Die Leiden des jungen Werthers*), *À Espera no Centeio*, de J.D. Salinger (publicado nos EUA em 1948 com o título *The Cather in the Rye*) e *A Morte de um Apicultor* de Lars Gustafsson (publicado na Suécia em 1978 com o título *En biodlares död (Sprickorna i muren)*).

Os primeiros dois romances serão analisados a partir dos efeitos que a leitura demasiado emocional provocou em alguns leitores: o romance de Salinger terá levado um jovem a assassinar John Lennon em 1980 e outro a alvejar o Presidente norte-americano Ronald Reagan no ano seguinte. Quanto ao romance de Goethe, pretende-se identificar no texto alguns elementos que possam explicar o vínculo do leitor com o protagonista (aparentemente nobre, generoso e impulsivo) e que explique a reprodução do seu acto desesperado, interpretando a morte por amor como heróica e a mais digna de valor. A leitura do romance de Lars Gustafsson será feita a partir das prescrições do guia biblioterapêutico, no que concerne às promessas de consolo num estado de dor e de proximidade com a morte inevitável.

## Secção I

### 1) Biblioterapia, *consolationes* e outras modalidades

A biblioterapia pode ser definida como uma forma de terapia através de livros e de leituras orientadas. Apesar de ser uma palavra ausente nos dicionários portugueses, a biblioterapia beneficiou de um reconhecimento crescente nas últimas décadas no mundo anglo-saxónico e, segundo a enciclopédia Webster International, a primeira referência à palavra data do ano de 1919, sendo actualmente definida da seguinte forma: “A biblioterapia é o uso de materiais de leitura seleccionados como adjuvantes terapêuticos em medicina e em psiquiatria. E como auxiliar na solução de problemas através da leitura dirigida”.<sup>8</sup>

De acordo com diversas fontes (citadas pelo artigo de Pehrsson e McMillen), Samuel Crothers terá sido o responsável pela criação do conceito de biblioterapia, ao ajudar doentes a entender os seus problemas de saúde e os seus sintomas através da leitura de certos livros. Segundo estes investigadores, as primeiras listas de livros compiladas nos EUA por bibliotecários para ajudar utentes com problemas específicos, numa prática semelhante às listas de biblioterapia usadas actualmente, datam de 1930 (Pehrsson & McMillen 2005). Com a aplicação da biblioterapia em diversas áreas terapêuticas e com a sua crescente popularidade, surgiram outras definições mais sofisticadas, como “processo de interação dinâmica entre a personalidade do leitor e a literatura, sob acompanhamento de um orientador habilitado”, fornecida por Caroline Shrodes em 1950 (*apud* Pehrsson & McMillen 2005: 3); “o uso da leitura para criar uma mudança afectiva, crescimento e

---

<sup>8</sup> "Bibliotherapy." Merriam-Webster.com. Merriam-Webster, n.d. Web. 26 Sept. 2014.  
<<http://www.merriam-webster.com/dictionary/bibliotherapy>>

desenvolvimento da personalidade" ou "a utilização da leitura orientada tendo em vista um resultado terapêutico" (*apud* Tanrikulu 2011: 1862).

Apesar de o conceito de biblioterapia ser um tema popular por via das suas aplicações por assistentes sociais, psicólogos, professores e terapeutas familiares, pode dizer-se que desde a altura da instalação das primeiras bibliotecas em hospitais psiquiátricos no século XVIII, os bibliotecários já trabalhavam em conjunto com a classe médica, em especial da área da psiquiatria e aconselhamento (Pehrsson & McMillen 2005). No entanto, segundo o investigador Ibrahim Tanrikulu, a prescrição de livros para melhorar a saúde e a moral das pessoas remonta à Antiguidade Clássica, quando era comum ver a inscrição "Medicina para a alma" no pórtico das bibliotecas das cidades gregas (Tanrikulu 2011: 1862; Briggs & Pehrsson 2008: 35), o que se coaduna com um dos principais argumentos na defesa da leitura literária: a literatura ajuda as pessoas a sentirem-se melhor.

As fronteiras entre filosofia e literatura não são um problema para a biblioterapia, mas uma oportunidade para recorrer a textos filosóficos como terapia: para Harold Bloom "a filosofia é uma arte literária" (Bloom 2008: 61) e para Aristóteles, a poesia mimética era mais filosófica e tinha um carácter mais elevado do que a história, pois a poesia trata preferencialmente do universal, ao passo que a história, do particular (Aristóteles 1451b 5-6).

Relembrando a tese de Cícero, que defendia que o estudo da filosofia servia para nos preparar para morrer (*apud* Montaigne 1910 (1580): 179), Martha Nussbaum, no seu livro *Therapy of Desire* defende que, em casos de enfermidades relacionadas com crenças, juízos ou aprendizagem social, a filosofia é necessária para trazer de volta as pessoas do estado de doença para um estado saudável, mas ao contrário de Cícero, afirma que: "toda a questão da filosofia é o desenvolvimento humano" (Nussbaum 1994: 34).

Não é por isso de estranhar que Alain de Botton, o biblioterapeuta que dirige a School of Life em Londres, tenha escrito vários manuais a partir de textos literários (*How Proust can change your life*)<sup>9</sup> e filosóficos (*The consolations of philosophy*)<sup>10</sup> com o intuito de ensinar os leitores a viver melhor. Para este autor, é tão importante aprender a viver como aprender a fazer sapatos ou jarrões de cerâmica, porém, a tarefa de orientar a vida costuma ser olhada como mais simples e acessível (Botton 2000: 26). Para levar o leitor a aprender a lidar com as contrariedades, o autor recorre à biografia e às citações de vários filósofos (Sócrates, Epicuro, Sêneca, Montaigne, Schopenhauer e Nietzsche) cruzando-as com os tópicos que pretende ilustrar (impopularidade, falta de dinheiro, frustração, desajustamento, desgostos de amor ou dificuldades várias). No entanto, este livro para além de ser um guia de leitura de textos filosóficos pretende substituir-se aos próprios textos e fazer uma leitura consolatória dos mesmos. Apesar de não desaconselhar a leitura dos originais, Botton apresenta o livro como um manual acessível a todos os leitores sujeitos a alguns problemas que afectam de forma geral a humanidade e faz ligações constantes entre exemplos práticos contemporâneos e questões biográficas dos filósofos de que se socorre de modo a causar identificação, para depois persuadir e exortar o leitor a aderir aos seus ensinamentos.

Esta tentativa de ajudar as pessoas a sentirem-se melhor pode ser traduzida pela ideia de consolação, um género literário cultivado por alguns autores da Antiguidade. A *Consolação a Hipocles*, do filósofo grego Crantor, dirigida a um pai que perdera os filhos é considerada a primeira *consolatio* (Caroço 2011: 26). Esta *consolatio* tornou-se muito influente nos seus contemporâneos porque contrapôs uma moderação no estoicismo de Zenão (que exigia a insensibilidade perante a morte), daí que o desgosto fosse irracional e as *consolationes* formas educativas e terapêuticas de pôr a vontade individual em harmonia

---

<sup>9</sup> Foi usada a edição portuguesa da Dom Quixote, com o título: Como Proust pode mudar a sua vida.

<sup>10</sup> Foi usada a edição portuguesa do Círculo de Leitores, com o título: O consolo da filosofia.

com a vontade cósmica (Caroço 2011: 31-33). A influência de Crantor também chegou aos filósofos latinos por via da escola estóica, em especial a Sêneca, a quem se devem várias *consolationes*, a mais conhecida é aquela que dedicou à sua amiga Márcia, com a intenção de a consolar e de a exortar a aceitar a perda do seu filho, e cuja tradução portuguesa tem o título de *A Consolação a Márcia* (Caroço 2011). Esta carta começou por ser uma carta pessoal a Márcia, na qual Sêneca recorre a algumas técnicas perlocutórias para modificar a forma de pensar da sua amiga Márcia, que se lamentava havia três anos pela morte do seu filho, persuadindo-a a libertar-se do desgosto (Caroço 2011: 33). Porém, Sêneca em vez de enviar a Márcia o texto numa carta particular quis que os seus argumentos chegassem a um público mais vasto tornando-a pública, como se a sua *consolatio* (com inúmeros conselhos para lidar com o inesperado) pudesse ser uma prescrição geral, uma espécie de bálsamo para quem tivesse sofrido uma perda semelhante ou uma vacinação para quem ainda não tivesse contactado com o sofrimento da morte de um filho, de forma que outros pais, irmãos ou filhos enlutados pudessem tirar partido do seu texto.

Sêneca considera que uma dor exagerada não é natural e que a dor deve ser moderada e controlada pelo homem, refere-se à fragilidade humana, relembra que nascer implica morrer e que por isso devemos submeter-nos ao destino. Sêneca dirige-se directamente a Márcia e recorre a dois exemplos de mulheres que perderam os filhos e enfrentaram de forma diferente a dor: Octávia (irmã de Augusto), que nunca se consolou pela perda do filho Marcelo e se entregou a uma dor sem medida, e Lúlia (esposa de Augusto), que também perdeu seu filho Druso, mas que não se deixou destruir pelo sofrimento e viveu corajosamente conservando a lembrança da morte sem menosprezar os vivos (Raij 1999: 13). Esta *consolatio* apresenta de uma forma explícita um modo de agir sobre o destinatário e um modo de o encaminhar para a sabedoria através de vários recursos expressivos como a exposição, a persuasão e a exortação (Caroço 2011: 172),

dando também dois exemplos para que Márcia possa encontrar um modelo a seguir: o de Lívía; e outro a evitar: o de Octávia.

Apesar da tentativa de consolar a sua amiga Márcia para que esta não se entregasse completamente à dor pela perda do filho (Raij 1999: 13), ficamos sem saber em que medida esta exortação se traduziu em alguma melhoria na vida de Márcia. Também não é possível determinar se o plano de Sêneca de tornar público este texto teve influência na qualidade do sofrimento de outros pais que perderam os seus filhos ou se essa condição dolorosa se manteve apesar do reconhecimento que esta *consolatio* teve em muitos autores e pensadores subsequentes.

As autoras do guia *The Novel Cure – An A-Z of Literary Remedies* (Berthoud & Elderkin 2013) garantem que os amantes da literatura sempre usaram os romances como tónicos, consciente ou inconscientemente (apesar de nas últimas décadas a biblioterapia ter sido popularizada na forma de não-ficção ou de livros de autoajuda). No entanto, o reconhecimento da biblioterapia como disciplina de estudo e de aplicação prática tem levado ao alargamento do seu conceito de acordo com o tipo de abordagem ou com os investigadores envolvidos. A partir desta forma de terapia, surgiram várias modalidades dentre as quais destacamos algumas (traduzidas do inglês): aconselhamento bibliográfico, bibliopsicologia, terapia literária, terapia pela poesia ou terapia poética e narrativa terapêutica (Pehrsson & McMillen 2005: 3)<sup>11</sup>.

Ao tentar traduzir “Poetry Therapy” para Língua Portuguesa, podemos ter a tentação de escrever “Poesia Terapêutica” e a partir desse conceito pensar em poesia sintetizada para as sessões terapêuticas, em estrofes com propriedades curativas e em versos com actividade farmacológica. Esta abordagem quase estritamente utilitária tendo

---

<sup>11</sup> Cf. “bibliocounseling, bibliopsychology, literatherapy, poetry therapy, narrative therapy ou drama therapy

por base um cálculo prévio de efeitos leva-nos a regressar à ideia de “balas mágicas”, de Paul Ehrlich (mencionado na introdução) e a pensar a “Poesia Terapêutica” como um conjunto de estrofes com uma certa extensão, constituídas por versos com uma métrica tal que pudessem actuar como mantras ou melopeias revertendo os tais desequilíbrios que levam ao estado de doença.

Nas duas novelas que constituem o volume *Franny and Zooey* de J.D. Salinger, há uma oração que a personagem Franny aprendeu e que foi retirada do livro “O caminho de um peregrino”, texto russo do século XIX, que descreve a viagem de um peregrino pela Rússia para aprender como deverá seguir o conselho de S. Paulo aos Tessalonissences 5:17 e conseguir rezar continuamente. A viagem leva-o a um *staretz*<sup>12</sup> que lhe ensina a oração a Jesus e que consiste em dizer ininterruptamente “Jesus Cristo Nosso Senhor, tende piedade de nós”<sup>13</sup>, até que a frase tome conta de quem a conseguir dizer ao ritmo do bater do coração. Franny passa a dizê-la ininterruptamente como um mantra até que entra em colapso nervoso e chora durante dois dias seguidos sem deixar de repetir esta oração, uma vez que, para ela, essa é uma forma de estar próxima de Deus (Salinger 2010: 62).

Na última parte da novela o seu irmão Zooey tenta descobrir a origem do problema e evitar que a mãe chame um padre ou marque uma consulta com um psicoterapeuta. Depois disso encarrega-se de comunicar com a irmã a partir de um dos telefones da casa e através de exemplos, de exortações e de uma revelação final consegue ajudá-la a sair do estado de prostração e de abandono à dor em que ela se encontrava (Salinger 2010: 130-131). Algumas das técnicas descritas por Salinger na forma como a personagem Zooey expõe uma recordação comum para depois começar a persuadir e a exortar a irmã parecem-se com algumas formas presentes nas *consolationes* e que a biblioterapia se propõe recuperar e praticar de forma sistemática.

---

<sup>12</sup> Termo usado para designar o monge mais antigo dos mosteiros ortodoxos

<sup>13</sup> Cf. “Lord Jesus Christ, have mercy on me” (Salinger, J.D.; *Franny and Zooey*, Penguin Books, London, 2010, pp.24)



O Guia *The Novel Cure* também prescreve estas duas novelas de Salinger para um problema específico: “capacidades intelectuais fora do comum”. E para justificar a escolha deste livro, é citada uma frase da mãe de Franny e de Zooey: “Não sei para que serve saber tanto e ser tão inteligente se isso não te faz feliz” (Salinger 2010: 77; Berthoud & Elderkin 2013: 50). As autoras do guia argumentam que a inteligência excepcional pode conduzir a uma vida de alienação, tédio e desapontamento perante os outros, mas os leitores que padeçam de “excesso de inteligência” poderão encontrar alívio e conforto nos diálogos entre as personagens centrais deste romance, especialmente na epifania que encerra a novela e que os poderá libertar da afectação e da irritação contra a mundo, levando-os a sentir a presença divina em todas as pessoas que os rodeiam (Berthoud & Elderkin 2013: 50-51).

Regressando à questão das melopeias, é possível encontrar alguns artigos científicos que reconhecem valor terapêutico na recitação de poemas, como é o caso de um estudo realizado em ambiente hospitalar, no qual se concluiu que o ritmo cardíaco, em doentes com arritmia sinusal respiratória (RSA), poderia ser estabilizado pela recitação de poemas com uma métrica de hexâmetro (Heimes 2011: 5). Neste caso, parece que apenas a componente técnica de recitação destes poemas interessa a esta forma de terapia pela poesia, uma vez que o conteúdo não é mencionado no estudo e não se percebe se o efeito de um metrômano electrónico com uma cadência semelhante poderia produzir os mesmos efeitos nestes doentes ou se uma oração, como a oração a Jesus, poderia ser mais eficaz.

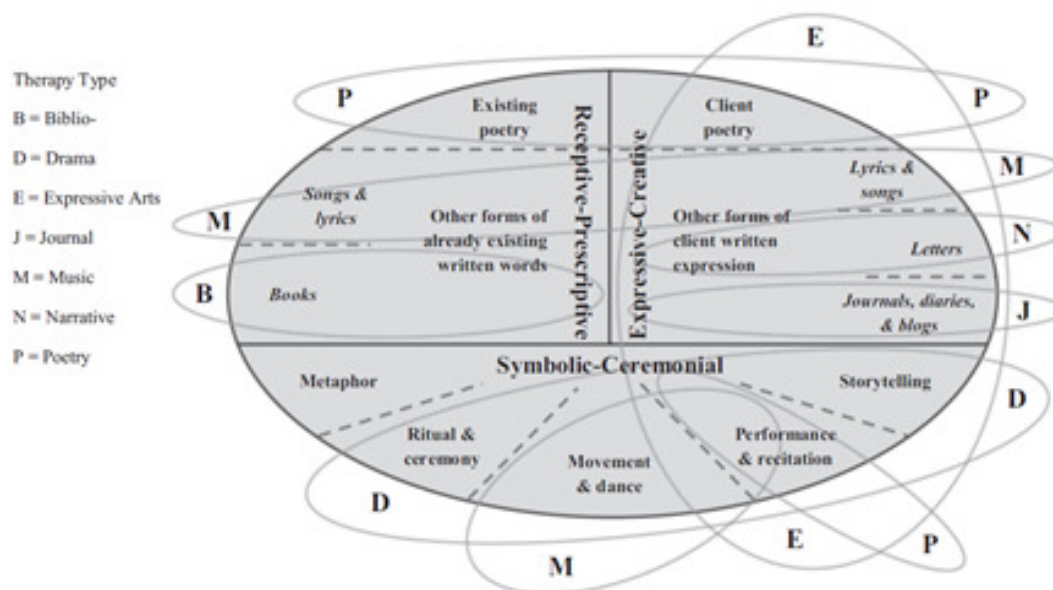
A reflexão sobre os efeitos orgânicos dos aforismos, orações e outras formas de intervenção espiritual leva-nos para o campo das chamadas terapias imateriais (Hodge 2010), nas quais o poder da palavra vai para além da palavra escrita ou da palavra trocada entre duas pessoas. O investigador David Hodge, depois de estudar a influência da oração à distância e das “energias mentais”, sugeriu outro parâmetro para avaliar e validar decisões médicas e, em vez do EBM (Evidence-Based Medicine), propôs o EBP (Evidence-Based

Practice). O EBP foi definido pela Associação Americana de Psicologia em 2006, como “a integração das melhores pesquisas clínicas existentes com as características culturais e vontades de cada doente” (Hodge 2010: 124) e, segundo o autor, deveria criar condições para estabelecer uma série de procedimentos para regulamentar as práticas da oração, quer à distância quer presencial, pelos profissionais de saúde a quem decidisse recorrer a elas. Segundo o artigo citado, os ensaios realizados com orações à distância permitem confirmar a efectividade desta prática, mesmo em doentes que desconheciam estar a receber uma oração a seu favor (Hodge 2010).

Contudo, a revista *Lancet* tem apresentado alguns estudos sobre as possíveis influências das chamadas “noetic therapies” (terapias não mediadas por elementos tangíveis) em doentes. Um estudo de 2005 incidiu em duas práticas: oração de intercessão e música ou imagens e terapia pelo toque (MIT) em doentes submetidos a intervenção coronária percutânea. Segundo este estudo, nem a oração à distância nem a terapia pelo toque provocaram melhorias significativas nos 748 doentes intervencionados (Krucoff 2005: 213-216).

Apesar das várias simulações e dos efeitos potenciais atribuídos à literatura, a dificuldade em clarificar e padronizar esses efeitos da literatura mantém-se. Mesmo assim, as várias modalidades da biblioterapia têm reconhecido uma popularidade crescente não só em consultas individuais, mas também em terapia familiar ou de grupo através de leituras em voz alta, leituras partilhadas, como trabalho de casa ou ainda através de leitura acompanhada de escrita (Pehrsson & McMillen 2005). Segundo estes investigadores, o mais importante na biblioterapia é o trabalho adicional que a leitura promove, em especial entre o terapeuta e o doente, o qual deverá potenciar os benefícios e não apenas a simples exposição à literatura (Pehrsson & McMillen 2005: 7). Neste diagrama podemos observar

o nível de complexidade com que estas terapias baseadas em práticas artísticas explicam os seus modos de actuar inerentes à criação e à convenção artística e como tentam criar um sistema analítico para as suas práticas, com um rigor matemático, por vezes distante da liberdade criativa das áreas artísticas a que recorrem (Mazza & Hayton 2013).



**Fig. 1. Modelo RES (Receptivo, Expressivo e Simbólico)**

Este modelo resultou de uma revisão de conjunto a partir de vários artigos publicados na área da biblioterapia e das terapias pela arte e tenta sistematizar algumas destas práticas, tais como: a biblioterapia, a musicoterapia, a terapia pela poesia, pela leitura de jornais e revistas, pelo teatro e pela dança, pela narrativa e por outras “formas expressivas” (Mazza & Hayton 2013: 58). A biblioterapia aparece apenas como mais uma forma de usar livros, no quadrante Recepção/Prescrição, enquanto a terapia pela narrativa se enquadra no modelo Expressão/Criação, no qual os praticantes são convidados a produzir textos a partir das suas experiências. O quadrante Simbólico/Cerimonial inclui as

artes performativas onde a terapia pela poesia se ajusta pelo seu carácter performativo (Mazza & Hayton 2013: 58).

A componente cerimonial destas intervenções com recurso à poesia, à música, ao teatro e ao conto oral é uma parte funcional da aplicação deste tipo de terapias. Segundo Ouaknin os rituais esvaziados de conteúdo são apenas repetições sem substância de cerimónias importantes, mas que perderam parte do seu significado (Ouaknin 1996: 18, 85). Para este autor, uma coreografia em que apenas se repetem gestos desprovidos de uma memória ou de um sentido original está a uma distância de três níveis do acontecimento colectivo que originou o mito e fundou a identidade colectiva da comunidade (pp. 240). Contudo, apesar de estes modelos proporem a recuperação de alguns rituais associando-os a práticas artísticas e dando-lhes novos significados, para Mark-Alain Ouaknin, só através da biblioterapia, em que há um encontro entre o texto escrito e a força da língua, é que se poderá tornar cada leitor num intérprete privilegiado, ou seja, “aquele que faz as palavras dizerem mais do que elas querem, libertando-as da prisão do sentido único” (pp. 21). A biblioterapia como uma “cura pelo livro” (pp. 72) seria também uma hermenêutica consubstanciada através de movimentos descendentes e ascendentes até chegar à reabilitação por caminhos tortuosos. Para este autor, a descida é orientada pela leitura e não deve ser uma queda no vazio “nem uma perda na passividade do ser mas uma elevação, uma transcendência” (pp. 83). Para Ouaknin, a proposta da biblioterapia seria uma prática de leitura que “permitisse ao homem ir ao mais profundo de si” e inventar-se a cada vez de maneira diferente, “através de uma actualização de novas proposições de mundo para que, ao habitá-las, entrasse na alteridade de si e no movimento ético da própria metamorfose, uma vez que o homem é feito pelo texto na mesma medida em que ele próprio faz o texto” (pp. 200).

Para evitar as leituras estreitas de um livro, o autor aconselha uma leitura hermenêutica, uma vez que “toda a leitura implica um fenómeno de interpretação e a interpretação é, em si, uma terapia” (Ouaknin 1996: 19). O problema que Ouaknin parece não reconhecer é que, mesmo que este tipo de prescrições funcionassem, não era possível esperar uma adesão da maioria dos leitores, uma vez que para poder levar a sério esta proposta da biblioterapia hermenêutica seria necessária uma vida monástica de leitura e meditação, em isolamento e com voto de silêncio, longe das preocupações quotidianas e da vida em comunidade.

Alguns especialistas em biblioterapia, como Pehrsson e McMillen, apontam para uma distinção fundamental entre as várias disciplinas e dentro da própria biblioterapia:

Provavelmente, a distinção mais útil a surgir foi entre a "Biblioterapia Clínica", que é implementada por um orientador qualificado ou terapeuta, e a "Biblioterapia do Desenvolvimento", que pode ser utilizada por professores e outros leigos para facilitar o desenvolvimento normal e a auto-realização com uma população essencialmente saudável (Pehrsson & McMillen 2005: 3).

Caroline Shrodes foi uma pioneira na área da biblioterapia e uma das primeiras autoras a tentar explicar como é que a literatura podia ajudar o trabalho terapêutico e a reconhecer que os processos de identificação, catarse e integração eram os passos fundamentais para que pudesse haver benefícios. Shrodes também adiantava que muitos escritores de ficção trabalhavam a partir desses pressupostos para criar empatia com o leitor (*apud* Pehrsson & McMillen 2005).

Uma forma de terapia denominada por Terapia Cognitivo-Comportamental (CBT) tem sido escolhida para tratamento de problemas psiquiátricos e destaca-se pela preferência por textos não ficcionais e de autoajuda nas suas práticas de aconselhamento

biblioterapeuta (Pehrsson & McMillen 2005; Malouff 2010; Jeffcoat & Hayes 2012). Uma das patologias alvo deste tipo de terapia e com resultados positivos tem sido a Perturbação Obsessivo-Compulsiva (OCD). Segundo alguns estudos, aplicados maioritariamente a jovens e a crianças, a OCD é sensível à CBT (com recurso a técnicas narrativas baseadas em histórias tradicionais), que têm levado à redução de alguns sintomas como a ansiedade e a depressão (Ruini 2014: 123).

Apesar de a biblioterapia poder ajudar a tratar e a prevenir crises depressivas (Cuijpers 1997), considera-se que a influência familiar continua a ser a variável mais importante para lidar com o problema e que existem ainda poucos profissionais habilitados a exercer este tipo de terapia (Marques et al. 2010). Mesmo assim, muitos biblioterapeutas acreditam que os livros de não-ficção podem funcionar como literatura didática ao contribuírem para a compreensão do leitor e das suas próprias motivações. Contudo, aqueles que conduzem o leitor a uma forte experiência emocional, sem a qual nenhuma terapia é eficaz, são os livros a que Shrodes chama de “literatura imaginativa” (Pehrsson & McMillen 2005: 7). Mesmo assim, a maioria dos especialistas em biblioterapia concede que o uso de textos literários funciona apenas como um complemento e não substitui o processo terapêutico. Shrodes sublinha também que as reacções a um mesmo texto nunca serão idênticas: “Não é possível a equivalência de símbolos para duas pessoas, porque não há duas pessoas com estruturas psicológicas idênticas” (*apud* Pehrsson & McMillen 2005: 7). Regressando ao livro *Biblioterapia*, o seu autor considera que durante o processo da leitura há um diálogo profundo entre o texto e o leitor, através de uma actividade de cooperação textual, mas sem que as intenções do autor se actualizem no leitor (Ouaknin 1996: 193), uma vez que “a leitura é o encontro entre duas subjectividades, a do leitor e a do autor, que se enriquecem mutuamente” (pp. 198). Para além disso, Ouaknin adverte

ainda para os perigos de fazer de cada livro um manual e estabelecer uma “textolatria” com os livros (pp. 199).

No entanto, a ideia generalizada de que ler só faz bem, qualquer que seja o livro e em qualquer circunstância, deverá ser perspectivada criticamente. Se por um lado, é difícil e pouco rigoroso criar tabelas entre livros e efeitos, tal como o Guia *The Novel Cure* tenta fazer, continua a ser difícil definir o que será um biblioterapeuta e que tipo de formação ou de certificação profissional deverá ter. Para lembrar como certos leitores levam demasiado a sério aquilo que lêem, Umberto Eco cita uma passagem de um livro do escritor italiano Pitigrilli (Dino Degre), o *Dizionario antibalístico*:

(...) o leitor que não tem ideias ou as tem em estado amorfo, quando encontra uma frase pitoresca, fosforescente ou explosiva, apaixona-se por ela, adopta-a, comenta-a com um ponto de exclamação, com um «muito bem!», um «certo!», como se ele sempre tivesse pensado assim, e aquela frase fosse o extracto quintessencial do seu modo de pensar, do seu sistema filosófico (*apud* Eco 2003: 73).

## 2) **Explanando o conceito de terapia**

Actualmente, a palavra terapia tem um sentido curativo, uma vez que designa aquilo que serve para reparar o corpo ou estabilizar os comportamentos de acordo com normas sociais e legais. Porém, segundo Ouaknin, em hebraico e em grego, a palavra terapia tem um sentido mais próximo de prevenção, o que a aproxima da definição de Medicina Preventiva, na qual se ajuda o doente a cuidar de si próprio para que a doença não se instale (Ouaknin 1996: 12-13). Segundo este autor existiu, em Alexandria, no século I, uma confraria que tinha o nome de “Terapeutas” e que tinham como projecto curar não apenas as doenças do corpo mas também da psique (Ouaknin 1996: 13). Neste sentido poderíamos pensar na literatura como uma profilaxia, ou seja, ler para não adoecer ou para não entrar em desequilíbrios que possam abrir caminho a doenças orgânicas (diabetes, hipertensão, neoplasias) ou psiquiátricas (depressão, psicose, esquizofrenia). Para além disso, Marc-Alain Ouaknin considera que o ser humano é um corpo falante e exemplifica esta relação:

A palavra é o sopro de vida do homem e o terapeuta deverá cuidar da palavra que anima e informa o corpo. Contrariamente aos médicos que tratam o corpo e a alma pelo corpo, os terapeutas tratam a alma e o corpo através da alma, servindo-se da palavra (Ouaknin 1996: 15).

Estas propriedades que associam a leitura de textos a melhorias na saúde e na vida das pessoas estão relacionadas com as concepções que relacionam as doenças a desequilíbrios na alma e à ideia de que tratando a alma, o corpo encontra a cura, como se as palavras funcionassem como uma poção mágica com o poder de infiltração e de resolução de desequilíbrios metabólicos. Mesmo aceitando que a linguagem é um meio



privilegiado para comunicar afecto, influenciar e emocionar e que da palavra do outro podem nascer angústia, alegria ou entusiasmo, não é possível convencer doenças da mesma forma que se convencem pessoas, uma vez que as patologias têm uma componente orgânica, mesmo quando se desconhecem as causas e as medidas concretas para as debelar. Deste modo, aconselhar um longo romance a alguém que está a recuperar de uma pneumonia poderá ajudá-lo a manter-se na cama durante mais tempo, mas não poderá ser a única estratégia para tratar uma infecção pulmonar, uma vez que a última palavra pertence à fisiologia e não à literatura nem à psicologia.

Olhando para a definição de saúde segundo os critérios da OMS interessa também perceber o que é a doença nas suas múltiplas facetas. Será que a definição de doença é simplesmente o oposto à definição de saúde pela OMS: ausência de “completo bem-estar físico, mental e social”? Ou será um estado de evidente deterioração e próximo da falência orgânica? E podemos chamar doença a pequenos distúrbios assintomáticos como a pré-hipertensão ou pré-diabetes? E um índice de massa corporal superior à média?

Estas questões levantam problemas de acesso aos cuidados de saúde, de intervenção e do tipo de intervenção dos serviços de saúde, nos quais a biblioterapia pretende ter uma palavra a dizer. Se, por um lado, a hipertensão pode ser controlada com uma toma de um fármaco anti-hipertensor, a pré-diabetes e a pré-hipertensão deverão ter intervenções menos medicamentosas e mais didáticas, para que “o doente” compreenda os riscos e ajuste o seu estilo de vida às circunstâncias. Para pessoas com excesso de peso, o processo também é complexo, uma vez que este problema está igualmente relacionado com questões metabólicas e psicológicas. Apesar das diferenças, o guia biblioterapêutico *The Novel Cure* possui estratégias de tratamento para vários tipos de distúrbios alimentares e tenta encontrar “romances terapêuticos” para cada um deles (Berthoud & Elderkin 2013: 144). Em relação aos casos de falência orgânica não há nenhum livro nem terapeuta, por mais

persuasivo que seja, que consiga convencer órgãos a debelar a afecção e a retomar o normal funcionamento sem o recurso a fármacos e a outros tratamentos substanciais. No entanto, para os casos em que a morte está próxima, as biblioterapeutas recorrem a uma máxima do escritor P.J. O'Rourke que deverá guiar aqueles que se encontram no leito de morte: “ler sempre alguma coisa que te faça sentir bem se morreres a meio” (Berthoud & Elderkin 2013: Intr.).

No livro *Biblioterapia* de Marc-Alain Ouaknin também é possível encontrar várias formulações que relacionam doenças com desequilíbrios da alma (Ouaknin 1996: 15) e sobre a ideia de que “todas as doenças que caem sobre os homens provêm da degradação da alegria” (pp. 62) ou ainda que o primeiro momento da doença é “o encerramento, a impossibilidade de sair fora de si” (pp. 128). Segundo este autor, há inúmeras patologias que se relacionam com a palavra e com a comunicação. Pode dizer-se, em abono da biblioterapia, que as palavras podem levar a acções que causem danos materiais ou ponham fim à vida, uma vez que a palavra é central e a comunicação o cerne da vivência, mas é difícil aceitar o contrário, ou seja, que a biblioterapia se possa tornar numa espécie de disciplina curativa, mesmo com a ressalva de não ser uma fórmula milagrosa, mas “uma incitação que não pode substituir a actividade pessoal” (pp. 15).

Para Marcel Proust, no prefácio à sua tradução de *Sésame et les Lys* de John Ruskin, uma das características dos “belos livros” era precisamente essa incitação para a sabedoria: Sentimos que a nossa sabedoria começa onde a do autor acaba, e quereríamos que ele nos desse respostas, quando tudo o que ele pode fazer é dar-nos desejos” (Proust 1906: 40). No entanto, apesar de Proust advertir para não fazermos da leitura uma disciplina curativa, refere que a leitura poderá “através de incitações repetidas, reintroduzir um espírito preguiçoso eternamente na vida do espírito” (Proust 1906: 44), considerando

assim que, para alguns doentes, os livros também podem desempenhar um papel análogo ao dos psicoterapeutas:

Sabe-se que em determinadas afecções do sistema nervoso, o doente, sem que nenhum dos seus órgãos esteja atingido, se enterra numa espécie de impossibilidade do querer, como um fosso profundo donde não consegue sair sozinho, e onde acabaria por perecer se não lhe estendessem uma mão poderosa e compassiva (Proust 1906: 44).

Como definição de cura, Ouaknin apresenta o conceito de tradução como uma espécie de abrir um mundo a outro, uma língua a outra, uma cultura a outra em oposição ao encerramento que marca o estado de doença (Ouaknin 1996: 127). Uma das teses principais do livro *Biblioterapia* é a que defende uma transfiguração através do processo interpretativo da leitura: “a leitura criadora abre para novos pensamentos e novos actos, inventa novos mundos, cuja novidade é também renovação do sujeito leitor-criador” (Ouaknin 1996: 97). Este movimento associado à leitura relaciona a narrativa com o processo de identidade pessoal; no entanto, é preciso ter em conta que a leitura não funciona senão sob o modo duma incitação que em nada pode substituir-se à actividade pessoal e que, tal como refere Proust: “é preciso ter cuidado com concepções de verdade surdas aos apelos da reflexão e dóceis ao jogo das influências, que se obtêm por carta de recomendação e se deixam copiar num livro de notas” (Proust 1906: 53).

Rita Charon, médica e uma das responsáveis pela criação do termo Medicina Narrativa, considera que a doença não é um acontecimento isolado ou separado da vida pessoal do doente: “tem uma história própria, faz parte da história de alguém que não se pode curar completamente sem compreender a história escondida pela doença” (Charon 2013: 5). Apesar de a maioria das doenças infecciosas se tratarem com recurso a

substâncias farmacológicas, independentemente da narrativa associada à infecção, pode conceder-se que o reconhecimento por parte do doente do tipo de tratamento e da origem da infecção poderá trazer benefícios para uma melhor convalescença, bem como para evitar novas infecções.

Melissa Thibault refere que a chave da biblioterapia reside nas propriedades específicas da narrativa que permitem iniciar uma conversa sobre a melhor maneira de lidar com os problemas em causa e oferecem uma forma simbólica de falar sobre eles (Thibault 2004). Também é comum, noutros autores, atribuir aos livros qualidades para proporcionar uma comunicação estruturada entre pessoas e que isso poderá ser útil quando se lida com um assunto difícil. Por esse motivo, a biblioterapia continua a ser defendida como um meio de facilitar a comunicação entre as crianças, pais e professores (Thibault 2004).

Apesar de estas práticas parecerem semelhantes a sugestões de temas de conversa para criar bases de entendimento entre pessoas, a forma como alguns livros permitem aceder a temas difíceis não deverá ser desprezada, tal como os trabalhos de Melissa Thibault, Katherine Gregory e Judith Vessey permitem perceber, a partir do papel central que leitura tem no desenvolvimento das crianças (em especial aquela feita por terceiros antes da autonomia da criança). Segundo estes autores, os livros promovem uma mediação segura para que elas possam explorar diferentes conceitos, sentimentos e atitudes e as histórias contadas pelos livros permitem-lhes conhecer e compreender melhor o seu ambiente, a comunidade e algumas das expectativas da sociedade, oferecer conforto e ajudar as crianças a lidar com situações complicadas. Os biblioterapeutas que trabalham com crianças e jovens consideram que a identificação do leitor com as personagens é fundamental para que possa ocorrer um envolvimento emocional com a história/enredo que

conduza a uma compreensão das acções das personagens de modo a poderem perceber como agir ou não agir em situações semelhantes na vida real:

Para a biblioterapia ser bem sucedida, é necessário que a criança se identifique com as personagens da história que lidam com problemas semelhantes aos seus. O leitor deverá tornar-se emocionalmente envolvido na história e ter uma intuição ou uma percepção de que os personagens do livro procuraram encontrar soluções para os seus problemas. A criança poderá em seguida começar a perceber que os seus problemas podem ser resolvidos usando uma solução similar (Goddard 2011: 57).

Mais uma vez percebe-se que uma das principais premissas da biblioterapia é a escolha de narrativas que funcionem como um treino moral através da identificação com personagens exemplares que ajudem os leitores a reconhecer os seus problemas e a ultrapassá-los através da imitação das acções das personagens. O problema é que este tipo de terapias se baseia na equivalência entre personagens literárias e pessoas reais e, em última análise, entre realidade e ficção. Marcel Proust, apesar de considerar a leitura como uma verdadeira relação de amizade também alude para os riscos de tomar os livros como manuais: “torna-se perigoso quando, em vez de nos despertar para a vida pessoal do espírito, a leitura tenda a substituir-se a ela (...)” (Proust 1906: 49).

### **3) Prosa, poesia e escrita terapêutica**

A preponderância de textos narrativos nas diversas práticas da biblioterapia sobre textos líricos ou dramáticos é notória e basta comparar as listas de livros dos biblioterapeutas para perceber que estas diferenças não são acidentais. As escolhas têm sido justificadas pelas qualidades atribuídas à narrativa, que permitem o desdobramento e a suspensão do tempo. Segundo Ouaknin é através desse efeito de suspensão narrativa que se funda a possibilidade de regeneração e de abertura para outro tempo, o da espera criativa (Ouaknin 1996: 20). Para este autor, o papel da ficção narrativa é o de uma “dobradiça” entre a teoria e a prática, entre o primeiro tempo da imaginação e o segundo tempo prático da decisão (pp. 201-202).

Ouaknin relaciona algumas doenças como a depressão, a esquizofrenia e a neurose considerando-as como perturbações da capacidade de apreensão do tempo e da faculdade de o antecipar. O autor considera que estas perturbações são “doenças do tempo” – “cronopatologias” – nas quais os doentes vivem num mundo fechado e sem horizontes e manifestam sintomas como ausência de passado, perda de capacidade de se projectar no futuro e de o antecipar (Ouaknin 1996: 20). Paul Ricoeur refere que só há acesso ao tempo humano através da narrativa e que um texto narrativo ou um romance são objectos portadores de tempo (duração), pelo que a leitura é uma pequena fábrica do tempo e de identidade narrativa. Para Ricoeur: “o tempo torna-se tempo humano na medida em que é articulado de modo narrativo e a narrativa só atinge o seu pleno significado quando se torna uma condição da existência temporal” (Ricoeur 1994 (1983): 85).

O carácter temporal da narrativa permite que a história possa ser seguida e a configuração narrativa torna possível que, num texto acabado, as três realidades (a realidade exterior, a realidade do livro e a do leitor) estejam em relação com os três

tempos: o pré-narrativo, o narrativo interior e o pós-narrativo (Ouaknin 1996: 243). Para Ouaknin, a biblioterapia funda-se essencialmente sobre uma articulação da experiência existencial e linguística uma vez que a linguagem é coexistencial ao ser humano e a narrativa pode desdobrar o tempo da criação do mundo apenas se preservar nela o tempo vazio, uma suspensão do tempo, um “suspense”. O suspense narrativo funda-se numa suspensão do tempo, “na possibilidade de regeneração e de uma abertura para outro tempo, o de um futuro inconcluso, sentido próprio do tempo messiânico” (Ouaknin 1996: 55).

Esta parece ser uma das justificações para a biblioterapia recorrer maioritariamente aos romances do que a outros géneros literários. No entanto, depois de ler alguns ensaios de Ezra Pound<sup>14</sup> temos acesso a outro tipo de explicações a propósito do contraste entre prosa e poesia:

A linguagem da prosa é muito menos carregada; talvez seja esta a única distinção eficaz entre poesia e prosa. A prosa permite maior apresentação factual, maior precisão, exigindo porém um número muito maior de palavras. Nos últimos cem ou cento e cinquenta anos, talvez pela primeira, talvez pela segunda ou terceira vez, a prosa ergueu-se em desafio à preeminência da poesia (Pound 1968 (1918): 26).

Pound refere também que só a partir de 1750 é que a poesia deixou de ser a arte suprema no Ocidente: “Quando queremos saber como eram as pessoas antes de 1750, quando queremos saber se eram de carne e osso como nós, vamos à poesia da época” (Pound 1968 (1918): 31). Segundo Pound, certo dia “Monsieur Stendhal” notou que a poesia que se escrevia nessa altura em França era um aborrecimento de morte: “E, nesse momento, a arte de escrever a sério ‘passou para a prosa’ e, durante algum tempo, os desenvolvimentos importantes da linguagem como meio de expressão foram os da prosa”

---

<sup>14</sup> Reunidos no volume *Literary Essays of Ezra Pound*, publicado em 1968 pela Penguin books.

(Pound 1968 (1918): 31).

Pound considera ainda que as artes, a literatura e a poesia são uma ciência, como um modo de saber e de entender as coisas, tal como a química ou a física:

O seu assunto é o homem, a humanidade e o indivíduo. As artes fornecem-nos uma grande percentagem de dados duradouros e inatacáveis referentes à natureza do homem, do homem imaterial e do homem considerado como criatura sensível e pensante. Elas começam onde a ciência da medicina termina, ou melhor, vão para além dela (Pound 1968 (1918): 42).

A partir daqui é possível notar que a biblioterapia aparece não apenas como adjuvante da arte de curar, mas também se torna proeminente quando a medicina convencional parece já não dar resposta para a patologia em causa. Por este motivo, as áreas em que a biblioterapia tem assumido um papel mais relevante estão naturalmente relacionadas com a psiquiatria, a oncologia, as adições e os traumas físicos ou psicológicos. Actualmente, a forma narrativa, especialmente o romance de ficção, parece ser a modalidade literária preferencial na prática biblioterapêutica em prejuízo da poesia, como se a prosa fosse mais fácil de administrar ou inocular (numa comparação farmacológica) ou como se a narrativa fosse, em si, uma espécie de agente infeccioso ao qual o leitor está exposto e que, segundo Tolstoi: “a arte nada tem a ver com a moralidade: o texto reside na ‘infecção’, e não em qualquer consideração como bondade ou maldade da emoção transmitida” (Tolstoi 1904: intr. XV).

Apesar da preferência pela prosa, o recurso à poesia continua a existir, especialmente nos EUA, onde a Terapia pela Poesia conta com uma associação profissional, a National Association for Poetry Therapy (NAPT), criada em 1969, que



reúne diversos especialistas na área e promove congressos e encontros anuais nos EUA (Mazza & Hayes 1999).

Segundo o investigador Silke Heimes: “os efeitos de regulação, equilíbrio, alívio, cura e integração da terapia pela poesia têm sido muito utilizados nas áreas de psiquiatria, psicoterapia, psicologia, oncologia e cuidados paliativos” (Heimes 2011: 2), embora a terapia pela poesia tenha sido formalmente reconhecida em 1969, até à data tem havido pouca investigação sistemática sobre o seu uso diferencial e a sua eficácia como tratamento. Uma das dúvidas que subsiste é a de saber em que medida os resultados obtidos deverão ser atribuídos ao contexto, ao terapeuta que orienta as sessões ou às propriedades inerentes ao poema. No caso de a terapia também incluir escrita é preciso diferenciar se os poemas serão para ser lidos por terceiros ou se serão apenas para o próprio.

Há vários casos de terapia em grupo associadas a apresentações públicas, contudo estas apresentações podem gerar tensão por causa do receio de exposição ou no caso de haver uma competição, como acontece com as sessões de *Slam Poetry*.<sup>15</sup> O receio de não conseguir vencer ou de não ser capaz de gerir a frustração por causa da falta de adesão do público é comum entre os envolvidos neste tipo de leitura de poemas em voz alta. Para participar neste tipo de actividades é necessário encontrar maneiras de controlar a ansiedade e de se proteger de níveis insuportáveis de emoção e sensação de falhanço (Maddalena 2009: 229).

A propósito da abordagem destas terapias no contexto da arte terapia com recurso à poesia, à performance e à música, um grupo de investigadores liderados por Kate Collie descreveu sete mecanismos terapêuticos principais: a reconsolidação de memórias; a

---

<sup>15</sup> Slam poetry: poesia lida em voz alta para uma audiência que dá uma pontuação a cada um dos poetas para se poder escolher um vencedor no final.

externalização; a exposição progressiva; a redução da excitação; a reactivação da emoção positiva; a valorização emocional e a melhoria da auto-estima (Collie et al. 2006: 160). No entanto, a Poetry Slam nunca deverá ser recomendada para doentes psicóticos ou outros que não aguentem lidar com a frustração ou com a exposição pública (Maddalena 2009).

Apesar dos inúmeros artigos científicos (n=1129) publicados até 2011 sobre a chamada Poetry Therapy (Heimes 2011: 6), as áreas que mais se relacionam com esta abordagem terapêutica continuam a ser a psiquiatria, a psicoterapia e a psicologia, em especial no tratamento de diversas perturbações mentais, tais como ansiedade, depressão e esquizofrenia. Quanto à “escrita terapêutica” também tem sido reconhecida em áreas como a psiquiatria, a psicoterapia e a oncologia:

A escrita criativa e terapêutica é cada vez mais utilizada na terapia, na educação e na promoção de crianças e adultos jovens, no reforço dos seus sentimentos de autoestima, em apoiar o seu processo de autodescoberta, para facilitar a comunicação e integração social e no desenvolvimento de capacidades criativas (Heimes 2011: 2).

Muitos dos defensores da terapia pela escrita insistem que é uma forma de actuar pouco dispendiosa e versátil, uma vez que só precisa de papel, materiais de escrita e uma pequena sala reservada para o terapeuta trabalhar com os doentes:

A terapia pela poesia não precisa de máquinas (como a fisioterapia), instrumentos (como a musicoterapia) ou materiais caros (como a terapia pela pintura e pela escultura). A terapia pela poesia também não necessita de produtos farmacêuticos nem tem efeitos secundários. O ajuste da terapia é muito simples e o terapeuta pode trabalhar em grupos ou individualmente em uma ou duas sessões por semana (Heimes 2011: 7).

Outra das vantagens atribuídas à terapia pela escrita é que os doentes podem continuar a escrever por conta própria entre as sessões, em qualquer lugar e a qualquer hora, desde que estejam num nível que lhes permita expressar as suas emoções, clarificar as suas mentes e distanciar-se pelo menos um pouco para não comprometer os sentimentos ou pensamentos. Estes estudos parecem reforçar a ideia de que manter um diário e escrever poemas sobre as dificuldades têm um efeito benéfico ou aliviam quem se dedica a essas actividades” (Heimes 2011: 7). Depois de vários ensaios em unidades hospitalares de cuidados paliativos foram descritas melhorias na qualidade de vida dos doentes em especial na forma de lidar com os tratamentos e com a proximidade da morte:

Em situações extremas de morte iminente ou em doenças terminais como o cancro, a escrita também provou ser excepcionalmente útil, oferecendo aos pacientes a oportunidade de olhar para trás e pensar na sua vida como uma história, permitindo-lhes aceitar a sua própria doença de forma mais pacífica (Heimes 2011: 2).

O recurso à escrita terapêutica, em poesia ou em prosa, tem conhecido alguns casos de relativo sucesso entre os investigadores, quer em termos de terapias para tratar adicções, quer em terapias que lidam com casos traumáticos, uma vez que a escrita assume por vezes o papel de mediador quando a comunicação oral falha (Heimes 2011: 2).

Na maioria dos artigos científicos sobre terapia pela poesia (escrita e leitura), foi possível encontrar benefícios em áreas muito diversas, desde a sensibilização contra a discriminação racial (Stepakoff 1997: 261), como forma de lidar com traumas, violência, dependências, tentativas de suicídio (Stepakoff 2009: 105), na estimulação cerebral e na aprendizagem e memorização de conteúdos cognitivos (Heimes 2011: 1) e até na redução da depressão e ansiedade em jovens (Mohammadian 2011: 59). Porém, um dos problemas mais evidentes continua a ser a falta de um nexo de causalidade para relacionar a terapia

com os efeitos descritos ou para demonstrar que a substituição de poesia por outro tipo de actividade num ambiente seguro e amigável não teria o mesmo efeito.

Segundo os artigos consultados, em situações extremas, como a morte iminente ou doenças potencialmente fatais como o cancro, a terapia pela escrita tem sido aplicada de modo a oferecer aos pacientes a oportunidade de olhar para a sua história de vida, permitindo-lhes aceitar a sua própria doença e o seu passado de forma pacífica. Além disso, os textos escritos no âmbito destas terapias podem ser passados para as gerações seguintes, o que preserva o conhecimento e as experiências e, muitas vezes pode ter um efeito reconfortante sobre a própria família e ajudar a fortalecer ou revitalizar relações. Em oncologia, a terapia pela poesia tem adquirido uma importância crescente na melhoria da qualidade de vida dos doentes, mas as vantagens concentram-se quase sempre em questões psicológicas como o aumento da esperança, diminuição do medo da morte e dos pensamentos negativos (Heimes 2011: 5).

Outra das dúvidas que subsiste no campo da biblioterapia prende-se com a divisão entre terapeutas que defendem a prescrição de livros de não-ficção e outros que consideram apenas a literatura de ficção. Pode dizer-se que a chamada literatura imaginativa (ficção) dispõe de técnicas que permitem criar empatia, quer através da criação de personagens que causam identificação, quer através de um enredo que leva o leitor a segui-lo e tentar adivinhar o desfecho. Para além disso, a literatura imaginativa também possui qualidades inerentes ao seu valor artístico que causam comprazimento durante a leitura, no entanto, existem biblioterapeutas que mantêm a preferência pela não-ficção, uma vez que os livros deste género dão conta do problema e do método de resolução de uma forma aparentemente mais segura e linear do que um livro de ficção (Frude 2004). Talvez por isso, o uso clínico dos livros de autoajuda em casos como depressão, ansiedade, distúrbios alimentares, ou a sua utilização informativa sobre questões “técnicas” como

perda de peso, capacidades de comunicação ou lidar com uma doença continuam a ser considerados como preferenciais (Frude, 2004) - especialmente por autores e investigadores que trabalham nessa área e produzem eles próprios os livros e os programas de autoajuda. Contudo, a prescrição de livros de não ficção parece fundar-se numa crença, pouco sustentada, de que a literatura possa funcionar directamente como um conjunto de instruções e não como uma forma de vivência e interpretação. No entanto, e acreditando que a biblioterapia funciona devido a propriedades associadas à literatura, não se poderá reclamar os mesmos efeitos para livros de autoajuda (que são pouco mais do que um conjunto de tópicos estritamente expositivos que pretendem exortar para mudanças através de apelos emocionais pouco estruturados e sem investir num trabalho de linguagem e de construção imaginativa) uma vez que não proporcionam o acesso ao tempo (Ricoeur 1994 (1983): 85), nem permitem uma articulação da experiência existencial e linguística de modo a permitir uma “possibilidade de regeneração e de uma abertura para outro tempo” (Ouakin 1996: 55).

Segundo Ibrahim Tanrikulu foram identificadas quatro etapas no processo de biblioterapia: inicialmente espera-se que os leitores se identifiquem com uma personagem da história com semelhanças com suas próprias vidas; em segundo lugar que percebam que não estão sozinhos a enfrentar os problemas; em terceiro que experimentem uma libertação através de uma forma emocional ou racional e por último espera-se que possam criar o seu próprio mecanismo de resolução de problemas (Tanrikulu 2011: 1863).

Nos grandes objetivos da biblioterapia, descritos por Campbell e Smith, é possível verificar que, para estes biblioterapeutas, a transmissão de conteúdos cognitivos é um aspecto importante e que não costuma estar associado à literatura imaginativa. Para além desta função também se espera que a biblioterapia forneça percepções, que estimule a discussão, que gere clareza e reforce a consciência social, de modo a promover soluções

integradas para os problemas. Através do "aproveitamento psicoterapêutico", a biblioterapia propõe-se desenvolver uma visão psicológica e de crescimento promovendo uma prática didáctica da leitura (Tanrikulu 2011: 1863).

Apesar dos estudos que demonstram alguma eficácia e que defendem o uso da biblioterapia como alternativa ou coadjuvante às terapêuticas tradicionais, existem outros que aconselham alguma prudência, alertando que a ideia de que a biblioterapia só tem vantagens, mesmo quando não se sabe quais são, é falaciosa. O investigador Ibrahim Tanrikulu analisou uma série de ensaios em que a biblioterapia era aplicada a doentes com várias perturbações e encontrou resultados pouco claros quanto à eficácia desses tratamentos (Tanrikulu 2011). Dizer que a biblioterapia só tem efeitos positivos é por isso algo abusivo, porque se alguém estiver disposto a seguir os conselhos de um biblioterapeuta e não tiver melhorias, existe desde logo um efeito de expectativas goradas. Para além disso, o autor considera que os livros de autoajuda estão cheios de mitos, por isso aconselha prudência aos leitores. Outra limitação de livros de autoajuda é a ideia de "one size fits all" (um livro serve para todos), isto é, os livros de autoajuda estão carregados com centenas de sugestões para o aperfeiçoamento dos indivíduos, no entanto, cada indivíduo tem uma personalidade diferente e apresenta um problema diverso nas sessões de terapia (Tanrikulu 2011: 1865). Alguns investigadores citados por Ibrahim Tanrikulu também alertam que um livro de autoajuda com a intenção de mudanças rápidas e importantes numa pessoa também pode ter resultados prejudiciais, ou seja, a prescrição de livros de autoajuda pode causar ansiedade e piorar os sintomas dos doentes devido aos sentimentos de culpa associados (Tanrikulu 2011: 1865).

Muitos autores que estudaram a integração de livros de autoajuda na psicoterapia aconselham prudência e atenção aos factores culturais, profissionais, étnicos e às expectativas dos doentes antes da indicação dos livros, de modo a que a terapêutica possa

ser eficaz (Tanrikulu 2011). Para além disso, as terapias com recurso aos livros de autoajuda tendem a olhar para os doentes como uma base de trabalho exclusiva ignorando os meios sociais em que vivem (Cherry 2008: 338-339). Um biblioterapeuta experiente deverá por isso considerar vários factores com base em experiências anteriores, de modo a promover um enquadramento teórico e um contexto terapêutico, para além de prover as necessidades de cada paciente, as circunstâncias, os custos e a fase de desenvolvimento da terapia. A escolha dos livros é uma parte importante do processo, uma vez que há livros apropriados para uns e completamente desapropriados para outros (Briggs & Pehrsson 2008: 40-41) e uma má escolha poderá pôr em causa o processo terapêutico.

Apesar dos vários estudos que reconhecem as potencialidades da biblioterapia, não é possível fazer uma sistematização que explique os resultados e justifique as intervenções, uma vez que as evidências são apenas sustentadas por relatos e testemunhos de técnicos especializados, por estudos de caso e por pesquisas qualitativas. Segundo Heimes, a explicação para que os resultados obtidos nas aplicações da biblioterapia não possam ser considerados relevantes está relacionada com a dificuldade em realizar ensaios clínicos, constituir grupos-controlo e casos-controlo, de modo a poder validar as aplicações desta terapia (Heimes 2011: 6).

Uma das soluções encontradas, de modo a contornar a falta de certificação, foi a criação de um novo parâmetro, que apesar de continuar associado ao EBM, valoriza critérios mais qualitativos e tem a designação de Narrative-Based Medicine (NBM). Esta nova concepção foi desenvolvida pela disciplina da Medicina Narrativa e permite aos seus principais investigadores (Rita Charon, Peter Wyer, Trisha Greenhalgh e Brian Hurwitz) sistematizar e validar alguns dos resultados obtidos pelas suas práticas (Charon 2008).

#### **4) A Literatura e a Medicina – Medicina Narrativa**

No final dos anos 1990 a professora da Faculdade de Medicina da Universidade de Columbia, Rita Charon, sustentada nos trabalhos de Paul Ricoeur sobre o tempo, a narrativa e a construção da identidade, bem como no movimento da medicina integrada, desenvolveu o termo Medicina Narrativa, associado ao parâmetro de avaliação *Narrative-Based Medicine* (NBM), que defende uma reorientação humanística baseada na empatia, na generosidade e na singularidade como complemento do tradicional *Evidence-Based Medicine* (EBM) de base racionalista e factual. Apesar de não se afastar do rigor que o EBM oferece, nem excluir os meios técnicos mais avançados, nem tampouco as práticas validadas da investigação clínica, a Medicina Narrativa defende uma moderação no uso excessivo de exames complementares de diagnóstico, não apenas pelos riscos para a saúde e pelos custos elevados para o sistemas de saúde, mas para valorizar a relação médico-doente através da escuta atenta, da colheita da história e do chamado “exame objectivo” (Fernandes 2014).

Os investigadores do projecto Medicina Narrativa reconhecem a natureza intersubjectiva da relação terapêutica e reclamam a relevância do conhecimento narrativo para o diagnóstico, o processo terapêutico, a educação dos doentes, dos profissionais de saúde e a investigação (Fernandes 2014). De modo a cumprir os seus pressupostos, a Medicina Narrativa defende a inclusão de outras áreas na formação dos médicos, não apenas a Literatura, mas também a Filosofia, a Ética, a Linguística, a Sociologia, a Psicologia, a Etnologia, a Narratologia e a História Oral porque se entende que estas disciplinas promovem processos de abertura, de receptividade e auto questionamento (Fernandes 2014: 77-80).



Ao abrigo deste novo paradigma, *Narrative-Based Medicine*, os investigadores associados têm procurado desenvolver uma base científica através da produção de estudos críticos, bem como pela criação de programas de formação médica na América do Norte (“Narrative Medicine”) e em vários países europeus: Reino Unido (“Medical Humanities”), Suíça, França (“Humanités Médicales”) e, em Portugal, através do projecto Medicina e Narrativa liderado por Isabel Fernandes<sup>16</sup>.

Apesar de ser um campo emergente no âmbito das Ciências Médicas, a Medicina Narrativa não representa uma completa novidade em relação à prática clínica, uma vez que a relação médico/doente sempre foi considerada como fundamental para perceber as causas dos sintomas no “exame objectivo” e através da colheita da história clínica. Porém, uma das críticas da Medicina Narrativa recai sobre o tipo de relação funcional e por vezes puramente técnica que os médicos estabelecem com os doentes, sem ter em conta aspectos e vontades próprias do doente. Segundo os preceitos dos grupos Balint, constituídos a partir das teorias do psicanalista Michael Balint (que defendia que a personalidade do médico era o primeiro medicamento administrado aos doentes), considera-se que, acima de tudo, a consulta médica é um acto de relação e para que o médico possa relacionar-se com o doente da maneira mais adequada precisa de “treinar a sua capacidade de escuta empática.” O cerne dos seus ensinamentos permanece numa frase que continua a ser lembrada aos alunos das Escolas Médicas: O médico é um medicamento para o doente.<sup>17</sup>

A defesa da inclusão de outras áreas do saber nos currículos das Escolas Médicas tem como objectivo levar os futuros e actuais médicos a pensar o doente como um ser humano integral e não apenas como um conjunto de órgãos ou de patologias que necessitam de tratamento adequado. Porém, o distanciamento em relação à vida pessoal de

---

<sup>16</sup> Mais informações na página do projecto: <http://narrativmedicin.wordpress.com/>

<sup>17</sup> Programa disponível on-line: [http://www.apmgf.pt/ficheiros/Programa\\_Balint.pdf](http://www.apmgf.pt/ficheiros/Programa_Balint.pdf)

cada doente é necessário para a própria protecção do médico, uma vez que as qualidades técnicas podem ficar comprometidas se a relação médico/doente for demasiado próxima.

As propostas da Medicina Narrativa vão no sentido de reequilibrar o peso dos exames complementares de diagnóstico e da relação interpessoal na prática clínica, na escuta atenta da história do doente, da consideração das suas particularidades pessoais, familiares, sociais, o que voltaria a dar confiança ao médico para decidir sem estar tão dependente dos exames complementares de diagnóstico (Fernandes 2014: 77).

A ideia de que a abertura das Escolas Médicas às Humanidades poderá melhorar a relação dos médicos com os doentes baseia-se em alguns princípios semelhantes aos da biblioterapia, que considera importante a abertura a outras áreas, em vez da crescente especialização e recurso à técnica, perdendo a noção de que, muitas vezes, cada doente apresenta um caso específico e não uma generalidade. No entanto, apesar das boas intenções em abrir as Escolas de Medicina às Humanidades, é possível identificar um uso instrumental da literatura para potenciar nos futuros médicos um aumento da empatia a partir de conhecimentos, emoções e valores presentes nas narrativas literárias. Para os investigadores do projecto Medicina Narrativa, a leitura de romances é uma espécie de exercício susceptível de treino e que pressupõe no leitor:

(...) uma atitude dupla de consciência passiva e hospitalidade radical para com o texto e fomenta a aquisição de uma disposição, dum hábito, dum modo peculiar de estar no mundo das palavras que pode corresponder a um gesto libertador para o outro e para o próprio (Fernandes 2014: 80).

Para além de se debruçar sobre a melhoria da capacidade de escuta do médico, o projecto Medicina Narrativa também se preocupa com a possibilidade de o doente pensar a sua doença como uma narrativa, reconhecer a sua própria peculiaridade e elaborar uma

história coerente para que o médico a possa compreender, encontrar a origem da patologia, propor um tratamento e persuadi-lo a seguir as suas indicações para chegar à cura e evitar uma nova doença.

Pode dizer-se que a abertura dos currículos das universidades e das estratégias terapêuticas ao campo da literatura imaginativa tem um carácter utilitarista que a literatura por princípio tenta desafiar, mas a literatura não se resume ao exercício da inutilidade e é possível extrair exemplos, receber emoções, ter prazer e projectar imagens a partir da leitura de obras literárias. O problema continua a ser a dificuldade (ou impossibilidade) de sistematização. Por isso, falar sobre as consequências da literatura parece ser possível apenas *a posteriori*, se quisermos levar essa tarefa a sério. Para além disso, as comparações com medicamentos são poucas vezes frutuosas e mais decorativas, apesar das indicações dos livros como terapia para a psique.

Se compararmos os efeitos que o romance epistolar de Goethe *A Paixão do Jovem Werther* (associado a um suposto aumento do número de suicídios na Alemanha a seguir à sua publicação, o chamado “Werther Effect”) e uma dose letal de uma substância como o Cianeto, podemos desenvolver o seguinte contraste: o Cianeto tem um parâmetro associado (dose letal 50 -  $DL_{50}$ ) que garante que num grupo de 100 indivíduos, a ingestão de uma dose igual à  $DL_{50}$  causará a morte a aproximadamente 50 indivíduos dessa população. Este dado poderá ser atestado com um grau de certeza estatística sem ser necessário fazer a experiência para o afirmar, uma vez que é baseada no conhecimento do mecanismo de acção do Cianeto na cadeia respiratória e dos passos que levam à morte. Quanto ao livro de Goethe, mesmo sabendo o número exacto de pessoas que cometeram suicídio por influência da leitura do referido romance, não poderíamos extrapolar uma dose letal, uma vez que não saberíamos explicar o mecanismo nem relacionar com propriedade quais as partes do romance que levaram ao “suicídio por imitação”. Nem podemos tampouco

colocar o livro na secção: “Consumir apenas por leitores distantes e imunizados contra o suicídio.”

A comparação entre livros e substâncias deverá por isso ser evitada, uma vez que pertencem a diferentes categorias e mesmo se se apontar para um texto e disser: é aqui! E este “é aqui”, corresponder a momentos em que o elemento patético do romance é mais forte (através de técnicas e recursos expressivos como a exposição, a persuasão e a exortação) e poderá ser percebido através de uma aceleração do ritmo cardíaco, de um aumento da ansiedade ou mesmo da estimulação lacrimal no leitor, o problema que se segue será talvez perguntar: e então, o que é que se pode acrescentar a isto?

E o pouco que se pode acrescentar serão mais dúvidas e ambiguidades, hesitações, afirmações e contrapontos como por exemplo que um clássico da literatura, diríamos certificado quanto ao seu valor cultural, pode levar um leitor menos preparado a cometer um crime e um livro escrito por alguém com más intenções pode não ter consequências relevantes ou pode levar alguém a actos de generosidade. Mas continuamos sem certezas nem instrumentos para fazer afirmações rigorosas num assunto em que não conseguimos controlar todas as variáveis. No entanto, é sobre isso que se pretende continuar a falar, sobre usos e consequências, aconselhamentos, previsões de efeitos e também de leitores proficientes, que em princípio não se deixam influenciar por livros e mantêm as suas convicções por mais livros que leiam, sejam de acordo ou contra elas. Poderá então dizer-se que um leitor proficiente será o objectivo e o maior desafio para a biblioterapia? Ou considera-se que este leitor distante é imune a esta prática?

## **Secção II**

### **1) A narrativa e a identidade pessoal**

Nas últimas décadas, um grande número de autores como Alasdair MacIntyre, Martha Nussbaum e Paul Ricoeur têm invocado a literatura, em especial a prosa narrativa, como tendo um papel central na nossa forma de pensar sobre ética e identidade pessoal (Rudd 2009). Segundo Anthony Rudd, a noção de identidade pessoal está ligada à capacidade de contar uma história coerente sobre si próprio e a própria vida de cada um deverá ter um tipo de unidade característica de uma narrativa. Para MacIntyre, o conceito de narrativa está ligado à identidade pessoal uma vez que é um modo a criar uma unidade (MacIntyre 1985: 203), porém a narrativa pessoal não se refere apenas aos actos individuais, pois também dá conta do contexto onde cada um se insere e que se altera ao longo do tempo. De cada vez que falamos de nós fazêmo-lo através de uma narrativa e ao contar a nossa história localizamo-nos no tempo e no espaço geográfico ou social e descrevemos as nossas acções que são uma espécie de vector resultante entre as várias forças a que estamos sujeitos (Oliveira 2005: 124).

Num mundo em que a vida está fragmentada entre o trabalho e o lazer, a vida privada e a pública, a infância e a idade adulta, a própria unidade pessoal fica desfigurada, daí que a narrativa seja importante para a manutenção da identidade em interacção com a vida social e com as suas contingências. Parafraseando Anthony Rudd, em “In Defense of Narrative”, uma narrativa não é apenas algo que se diz retrospectivamente, mas algo em que actuamos na própria vida e só fazemos sentido no mundo na medida em que estamos em relação com outras pessoas e podemos, de uma forma narrativa, localizar-nos, a nós e às outras pessoas no mundo (Rud 2009: 63). Porém, não é viável recitar continuamente a

história da nossa vida para nos situarmos como seres sociais e temporais, daí que a identidade pessoal necessite de uma narrativa sobre a qual a nossa vida faça sentido. E esta seria a única forma de nos tornarmos inteligíveis para nós mesmos como agentes que persistem ao longo do tempo e através da mudança. Porém, Galen Strawson, no seu artigo *Against narrativity*, afirma que a ideia de nos constituirmos como uma narrativa coerente é perniciosa e que quase sempre faz mais mal do que bem: “É sabido que contar e recontar o passado leva a mudanças, suavizações, retoques, afasta-se dos factos, e pesquisas recentes têm mostrado que isso não é apenas uma fraqueza psicológica humana” (Strawson 2004: 447).

A ideia de suavizar a nossa própria narrativa é considerada não como uma fraqueza, mas como uma consequência inevitável do “processo neurofisiológico” de fixar memórias. Para Strawson a implicação é clara: “quanto mais nos lembramos, recontamos, auto-narramos, maior o risco de nos afastarmos da auto-compreensão exacta e da verdade do nosso ser” (Strawson 2004: 447). Para este autor, a ideia de que a auto-narratividade é crucial para uma boa vida é estranha (pp. 429), uma vez que “há boas formas de viver que são profundamente não narrativas” e que não há problema nenhum em haver separação entre público e privado, tal como não somos o mesmo no passado, nem o seremos no futuro e que isso não nos torna irresponsáveis nem nos leva a cometer acções eticamente erradas, nem tampouco nos afasta do auto conhecimento. Strawson apenas reforça que a auto-compreensão não precisa de recorrer à narratividade (pp. 448). No entanto, Umberto Eco adverte para uma espécie de função biológica dos contos (Eco 2003: 252) e Ouaknin relembra a importância do contador de histórias na fundação da identidade colectiva ou individual (Ouaknin 1996: 18). Segundo Eco, a comunicação e o conhecimento organiza-se, para a maioria das pessoas, de forma narrativa e “a biologia vinga-se, quando a

literatura se recusou a dar-nos enredos nós fomos buscá-los ao cinema e às reportagens jornalísticas” (Eco 2003: 252).

Para o autor do livro *Biblioterapia*, o ser humano é estruturalmente um ser de linguagem (Ouaknin 1996: 216) e uma criação contínua, em incessante movimento de tornar-se, e essa transfiguração encontra as suas forças no processo narrativo e interpretativo (pp. 98-99). Para Ouaknin, a literatura é o meio privilegiado para um retorno a uma narratividade esquecida, fundadora, sem a qual a sociedade não pode existir: “A literatura como retroversão, em direcção aos mitos fundadores. Trata-se de reencontrar a história esquecida, que é mais do que uma história potencial” (pp. 241).

Mesmo considerando a identidade como um processo dinâmico, tal como Strawson defende, para Ouaknin a identidade é inseparável da narratividade cuja circularidade entre o texto e a acção se pode explicar como um esquema de “sucessivas identificações e desidentificações”, ao invés de ser uma acumulação de identidades (pp. 111). Para este autor, a relação do homem com o tempo faz-se através da narrativa que “exprime a temporalidade de forma harmónica e equilibrada entre os três tempos: passado, presente e futuro” (pp. 59) e alude ao exemplo de Xerazade, que vigiava os efeitos que as suas histórias tinham no Sultão (Xeriar, rei de Sassan), para tornar a história mais alegre no caso de ele estar triste, mais doce ou mais lenta para o acalmar ou mais terrível para o emocionar, arriscando assim perder a cabeça (pp. 36-38). O problema é que, mesmo aceitando o facto de a narrativa ser co-extensível à racionalidade humana, a tomada de decisões fundada exclusivamente em processos narrativos com longo alcance (passado e futuro) pode levar a más acções devido a erros de raciocínio ou por questões ideológicas uma vez que “a ideologia é um pretexto para a violência” (Arendt 2001: 270). Segundo Hannah Arendt “cada boa acção cometida ainda que por uma ‘má causa’ cria um pouco

mais de bem no mundo; cada má acção, ainda que praticada em nome do mais elevado dos ideais, torna o nosso mundo habitual um pouco mais odioso” (Arendt 2001: 210).

A importância da narratividade tal como MacIntyre a define é contestada por Strawson por levar ao branqueamento do passado e à desculpabilização de más acções no presente, justificadas com uma narrativa futura possível. Contudo, para MacIntyre, os conceitos de narratividade não se sobrepõem ao conceito de identidade pessoal (MacIntyre 1985: 218), mas “a identidade pessoal é apenas aquela identidade pressuposta pela unidade de carácter que a unidade de uma narrativa requer” (*Ibidem*). A relação entre identidade e narrativa e inteligibilidade é por isso considerada como a de uma mútua pressuposição e interdependência.

Nos testemunhos de pessoas que tentaram cometer suicídio é frequente encontrar queixas de que a vida deles não faz sentido, mas para MacIntyre, o que eles estão a dizer na maior parte dos casos é que: “a narrativa das suas vidas se tornou ininteligível para eles e que faltam momentos altos e um *telos*” (MacIntyre 1985: 217). MacIntyre afirma também que a comunicação não é possível sem o conceito de narrativa: “sem a resposta que subentende uma pergunta e sem referentes que se inscrevam numa narrativa comum, numa cultura, num idioma” (MacIntyre 1985: 210). Daí que a biblioterapia só possa funcionar se os leitores compreenderem os livros (romances, poesia ou teatro) de uma forma encadeada ou intertextual. Porque para comunicar não basta entender as palavras é preciso compreender a conversa para a fazer evoluir, e para MacIntyre uma conversa é como uma parte de um texto dramático, mesmo que seja muito curta: “em que os participantes não são apenas actores, mas também autores do texto” (MacIntyre 1985: 211). A tese central de MacIntyre é a de que o homem está nas suas acções e nas suas práticas, como na ficção, essencialmente como um contador de histórias que aspira à verdade e é através de histórias que ouvimos contar e que lemos sobre outras crianças,



sobre famílias, sobre criações do mundo, que se constituem os nossos recursos dramáticos iniciais: “a mitologia, no seu sentido original, é o coração das coisas (...) e contar histórias é um momento chave na educação das nossas virtudes” (MacIntyre 1985: 216). O problema, porém, será conseguir lidar com os diferentes conceitos de virtudes em diferentes tempos históricos e em diferentes culturas, uma vez que o leitor encontra diferentes universos de valor nos diversos textos com que se confronta.

## **2) Efeitos gerais e prescrições de romances, dois exemplos institucionais**

A maior parte dos efeitos gerais atribuídos historicamente à literatura como sendo a auto-encenação, a simulação de juízos e vivências, a revelação, a iluminação, o estímulo da imaginação, o confronto com a contingência e com a alteridade, ou o prazer estético (Fernandes 2004: 31-38) resultam da apreciação das narrativas associadas ao romance literário. O romancista não pretenderá, à partida, alterar as crenças dos leitores; no entanto, pode-se considerar que através de técnicas de dilatação do tempo, da articulação da narrativa (Ouaknin 1996: 43) e através da apresentação das intenções das personagens e das suas acções, o leitor é afectado e participa nos objectivos, nas angústias e nas vicissitudes do protagonista, chegando ao ponto de tomar como suas as crenças e comportamentos de algumas personagens (Oatley 1999: 440).

Segundo Keith Oatley, a simulação literária leva o leitor a construir sentidos baseados nas personagens através da identificação e das questões morais relacionadas com as suas próprias crenças e vida pessoal. Oatley considera o romance como um lugar de diálogo, mas a intensidade destes encontros varia de acordo com o grau em que um leitor assume um papel de espectador ou se identifica com um dos protagonistas. Este investigador apresentou alguns estudos empíricos, que mostram como determinados tipos de mentes se relacionam com determinados tipos de narrativas:

(...) a função da arte literária não é a de informar ou de instruir, mas a de permitir o encontro de mentes. Quando um verdadeiro encontro ocorre entre um leitor, um autor ou uma personagem, através de um livro, ele pode ser tão profundo, talvez até mais profundo, do que uma mudança de crenças de base científica (Oatley 1999: 440).

Oatley refere ainda que os momentos de maior tensão narrativa causam ansiedade no leitor, que quer ler rapidamente para aliviar a ansiedade, o que aumenta ainda mais o nível de ligação com as personagens do romance. Para além disso, o diálogo que se estabelece durante a leitura possibilita que o leitor se identifique com personagens e potencia a compreensão que o leitor tem de si próprio (Oatley 1999: 452).

Uma das características da literatura é que a diferencia dos textos técnicos ou informativos é que a releitura de um romance do qual já conhecemos a história poderá voltar a provocar o mesmo efeito de ansiedade e comprazimento que se mantém após a terceira, quarta ou múltiplas leituras. Mesmo conhecendo a história de forma esquemática, o que a leitura oferece é uma experiência de duração na qual acompanhamos personagens parecidas com pessoas reais e que estão disponíveis para nos mostrar a casa onde viveram ou onde morreram e onde aconteceram coisas (Oatley 2009: 445). A partir deste exemplo pode-se concluir (em consonância com a teoria da tragédia de Aristóteles) que o valor da literatura não é o da transmissão de informação que desconhecíamos, mas o do reconhecimento das formas e das personagens que fazem parte do enredo, bem como o sofrimento das personagens associado à passagem da felicidade para a infelicidade (Aristóteles 1452a 30 - 1452b 14).

Segundo James Wood, autor do livro *How Fiction Works*<sup>18</sup>, “o romance produz a melhor representação possível da complexidade do nosso tecido moral” (Wood 2010: 195), o que poderá ser um princípio para mudar as crenças, uma vez que a impossibilidade convincente é sempre preferível a uma possibilidade pouco convincente. Ford Madox Ford, citado por James Wood, afirma que após Diderot se tornou evidente que o romance podia ser considerado um método de argumentação multifacetada e profundamente séria e

---

<sup>18</sup> Foi usada a edição em português: A mecânica da ficção, tradução Rogério Casanova, Quetzal, 2010

portanto um método de investigação profundamente sério sobre a natureza humana (Wood 2010: 183).

Na sequência destes argumentos, apresentamos dois exemplos de prescrições de romances literários por parte de instituições de dois países, México e Brasil, a uma faixa específica da população. Segundo um artigo de Angel Gurria-Quintana publicado em 2006 no Jornal *Financial Times* (Wood 2010: 185-187), o presidente da câmara de Neza, uma cidade violenta de dois milhões de habitantes, a leste da cidade do México, decidiu que os membros da polícia precisavam de aulas de cidadania e decidiu entregar-lhes uma lista de leituras: *Pedro Páramo* de Juan Rulfo, *Dom Quixote* de Miguel de Cervantes, *Cem anos de solidão* de Gabriel García Márquez, *O labirinto da solidão* de Octavio Paz (ensaio sobre a cultura mexicana) e outras obras de Carlos Fuentes, Edgar Allan Poe, Antoine de Saint-Exupéry e Agatha Christie. O comandante da polícia justificou esta medida por acreditar que a leitura de obras de ficção iria contribuir para melhorar a cidadania dos seus agentes: “vai permitir-lhes aumentar o seu vocabulário, vai permitir-lhes que assimilem experiências diferentes – os livros enriquecem indirectamente a experiência das pessoas” (*apud* Wood 2010: 185). E referiu também um benefício ético:

Arriscar a própria vida para salvar a vida dos outros requer convicções profundas. A literatura pode reforçar as convicções profundas ao permitir que os leitores descubram outras vidas vividas com uma dedicação semelhante. O contacto com a literatura tornará os nossos agentes mais dedicados aos valores que juraram defender (*apud* Wood 2010: 185).

Defender a leitura porque proporciona aventuras pode não fazer muito sentido para um polícia que trabalhe numa cidade como Neza, uma vez que de cada vez que trocar o serviço de patrulha pela leitura de um romance num gabinete estará a perder mais aventuras do que a vivê-las, pelo menos de acordo com Cora Diamond, segundo a qual a

leitura leva o leitor a perder as suas próprias aventuras (Diamond 1985). No entanto, apesar de a justificação para prescrever livros aos agentes da polícia parecer um pouco ingénua, o presidente da câmara da cidade pretende fazer uso de três aspectos que a experiência literária pode oferecer: linguagem, mundo e expansão da compaixão pelos outros (Wood 2010: 186). Parece que o ponto principal destas medidas está mais relacionado com o tipo e a qualidade diversificada de aventuras que a leitura de romances pode proporcionar do que com a quantidade de aventuras, que não faltarão a um agente da polícia local, mas cujo ponto de vista tende a ser estático, unilateral, cristalizado, em vez de interpretativo ou de abertura ao outro, tal como consta nas teses da biblioterapia defendidas pelos vários autores.

No Brasil, alguns estabelecimentos prisionais criaram um programa de leitura como troca de dias para a liberdade conhecido por “Remição pela Leitura”, a partir do qual, os reclusos, através da leitura e recensão de romances ou livros técnicos, poderão conseguir uma redução máxima de 48 dias de uma pena por cada ano. No estado do Paraná, a medida foi implementada em 2011 e alargada a todos os estabelecimentos prisionais de modo a disponibilizar um livro por mês a cada recluso alfabetizado: “a cada mês, uma obra literária clássica, científica ou filosófica, inclusive livros didáticos da área de saúde, dentre outros, previamente seleccionadas por uma comissão de docentes”.<sup>19</sup>

Esta decisão do governo brasileiro funda-se na crença de que a leitura de certos romances poderá transformar e melhorar as pessoas, em especial um grupo específico da população, recluso e alfabetizado, que para além dos ganhos quantificáveis de 48 dias de redução de pena por cada ano de leituras e recensões, poderá ter melhores perspectivas para encontrar emprego quando sair da prisão. Para os responsáveis do Ministério da

---

<sup>19</sup> Disponível na página do Ministério da Justiça brasileiro:  
<http://www.pdi.justica.pr.gov.br/modules/conteudo/conteudo.php?conteudo=45>

Justiça brasileiro, a leitura promove o diálogo dos reclusos com os textos e posteriormente com os outros reclusos participantes no projecto, o que poderá despertar o gosto pelos bons livros e pelos bons diálogos, para além de poder contribuir para a valorização exacta das coisas e desenvolver potencialidades.<sup>20</sup>

Estas considerações relacionam-se mais uma vez com as teses da biblioterapia e da defesa da narratividade, porque advogam que ao reescreverem as suas histórias através de múltiplas leituras e de discussões sobre histórias de personagens literárias, os reclusos poderão perceber o que correu mal nas suas vidas e tentar uma mudança. Contudo, há um problema que se relaciona com a possibilidade de os livros terem efeitos imprevisíveis, ou seja, há o risco de o leitor levar os textos demasiado a sério, como oráculos ou divisas para justificar acções pouco virtuosas. Pode defender-se que o facto de a leitura ser seguida de uma recensão escrita e de uma conversa com um técnico dos Serviços Prisionais poderá acautelar essa questão, mas ainda assim permanece a ideia de que os livros estão a ser usados como ferramentas de interpretação do mundo e de resolução de problemas.

Uma vez que a lei foi aprovada em 2011 ainda não há resultados e as únicas informações disponibilizadas pelo relatório de acompanhamento dão conta das dificuldades de implementação desta prática de leitura e de escrita, quer por parte dos directores, dos profissionais de educação e dos guardas prisionais.<sup>21</sup> Para além das dificuldades inerentes à implementação desta lei, não deixa de ser curiosa a presunção por parte dos responsáveis que o efeito dos livros se irá sobrepor à vontade e à capacidade de interpretação do leitor, ou seja, para os autores do projecto é dado como adquirido que a leitura irá mudar as crenças dos reclusos e que isso será positivo para eles e para a

---

<sup>20</sup> Disponível on line: <http://www.justica.gov.br/seus-direitos/politica-penal/arquivos/sistema-penitenciario-federal/anexos-sistema-penitenciario-federal/portaria-remicao-pela-leitura-no-276-de-20-06-2012-proj.pdf/view>

<sup>21</sup> Disponível on line: <http://www.justica.gov.br/seus-direitos/politica-penal/arquivos/reintegracao-social-1/anexos-reintegracao-social/relatorioterceiroseminario-nacional.pdf/view>

sociedade. Nos tópicos e princípios gerais deste projecto (disponibilizados on-line) não é discutida a possibilidade de ser o recluso leitor a alterar o conteúdo moral dos livros, ou seja, que leia e interprete consoante as suas crenças e adapte os enredos à sua estrutura mental e moral.

Para explicar melhor este aspecto recorreremos a um exemplo citado por James Wood a partir do romance de Diderot *Le neveu de Rameau*. Neste romance há uma personagem que afirma que lê constantemente La Bruyère, Molière e Teofrasto e defende que esses escritores ensinavam os deveres das pessoas, o apreço pela virtude e o ódio ao pecado. O sobrinho de Rameau responde ao seu interlocutor que tudo o que aprendeu com esses escritores foi o valor da fraudulência e da hipocrisia: “quando leio o *Tartufo* (de Molière) digo para mim próprio: sê hipócrita, sem rodeios, mas não te comportes como tal. Mantém as fraquezas morais que te forem úteis, mas não aparentes tê-las, para não te expores ao ridículo” (*apud* Wood 2010: 171).

Este exemplo coloca-nos duas questões sobre os efeitos da literatura: a dificuldade em ensinar virtudes através de textos literários e a aparente impossibilidade de influenciar o leitor distante em relação aos livros, uma vez que este leitor se mostra blindado a qualquer tipo de identificação, persuasão e exortação que os livros possam conter.

### **3) Recomendações, orientações e proibições de leitura**

Quase todas as pessoas alfabetizadas sabem como funcionam os livros e podem lê-los em casa, na rua, a viajar, de dia ou de noite; no entanto a forma de os ler e a apreensão dos seus conteúdos e formas é distinta. Segundo o modelo tradicional de hermenêutica bíblica citado por Candace Vogler, no seu artigo “The Moral of the Story”, as leituras podem ser estritamente literais, alegóricas, morais ou anagógicas (Vogler 2007: 19-20), mas segundo Umberto Eco também pode haver leituras distantes que não se focam tanto no enredo nem na moral da história, mas na “ironia intertextual” (Eco 2003: 226-228). Uma das razões para estas diferenças é que a literatura necessita não apenas de uma interiorização, mas também de uma preparação (treino acompanhado ou individual), considerando-se por isso a leitura de textos literários uma experiência cumulativa (mas não linear nem um conjunto de instruções ou definições que transmitem apenas conteúdos cognitivos). Daí que a literatura não se esgote numa primeira leitura e continua presente no leitor, a suscitar ligações e a estimular imagens e pensamentos, os quais podem, no entanto, não significar nada nem conduzir a nenhuma síntese. Para além disso, o mesmo texto lido por pessoas diferentes não traduz entendimentos semelhantes, o que dificulta ainda mais a tarefa de calcular efeitos.

No entanto, o campo da biblioterapia continua a tentar criar modelos de leitura sistemáticos no sentido de relacionar tipos de leitores com certos livros. O investigador Keith Oatley, de uma forma semelhante a Umberto Eco (Eco 2003: 229), divide os leitores em dois grandes grupos: os que se deixam afectar pelo conteúdo emocional dos romances e os leitores distantes que apreciam sobretudo a construção literária e a forma como a narrativa é estruturada. Para os primeiros, Oatley aconselha narrativas escritas na terceira pessoa e com uma abordagem mais distante em relação às personagens para que estes



possam reflectir e pensar nas emoções de uma forma racional em vez de as sentirem demasiado próximas. Para os mais analíticos, o investigador aconselha textos com maior conteúdo emocional para que estes leitores possam experimentar alguma empatia e afecto com o que acontece às personagens (Oatley 1999: 450-451). No entanto, é possível que a forma de ler de cada um prevaleça sobre o tipo de narração e que os leitores emotivos abandonem os livros escritos de uma forma mais distante, bem como os leitores mais racionais mantenham um olhar analítico sobre as aventuras mais pungentes das personagens desses romances.

Em todas estas formas de falar sobre literatura, quer nas suas definições ou modos de usar, há quase sempre uma falha relacionada com a previsão e a normalização dos eventuais efeitos sobre os leitores. No entanto, as tentativas para criar um discurso comum e rigoroso no campo da biblioterapia denotam a simpatia pela criação de um processo certificado de aconselhamento de livros, o qual deveria atingir um grau de exigência próximo da prescrição de medicamentos. Apesar disso, as várias associações em torno da biblioterapia e da Medicina Narrativa não fazem supor a criação de uma autoridade fiscalizadora para catalogar e aprovar publicações literárias como a FDA<sup>22</sup>, a EMA<sup>23</sup> ou o INFARMED<sup>24</sup> e que seria uma espécie de instituto nacional para os romances, poemas e personagens. No entanto há alguns institutos, normalmente associados aos Departamentos de Educação, que têm como incumbência a promoção da leitura junto das crianças e dos jovens.

Em Portugal, o organismo responsável por essa tarefa denomina-se Plano Nacional de Leitura (PNL) e tem por objectivos promover o contacto regular dos alunos com livros

---

<sup>22</sup> FDA (Food and Drug Administration) - Autoridade Norte-Americana que regula a manufactura, importação, distribuição e comercialização de alimentos, de medicamentos e de dispositivos médicos.

<sup>23</sup> EMA (European Medicines Agency) - Autoridade Europeia responsável pela regulação dos fármacos e dispositivos médicos produzidos ou comercializados na União Europeia.

<sup>24</sup> INFARMED (Instituto da Farmácia e do Medicamento) - Autoridade portuguesa.

nas actividades pedagógicas desde o pré-escolar até ao 3º ciclo de ensino obrigatório<sup>25</sup>. Para além da elaboração de uma lista de livros apropriados a cada um dos ciclos de ensino, o PNL pretende sensibilizar os professores e os encarregados de educação para a importância do livro e da leitura no desenvolvimento da criança e para isso faz várias sugestões: momentos de leitura, de escrita, de encontros com escritores e ilustradores, actividades na biblioteca da escola, contacto com livros, jornais e revistas e promoção de grupos de leitura que possibilitem o diálogo entre os alunos leitores<sup>26</sup>.

Os responsáveis pelo PNL consideram que “os livros ajudam a crescer”; que “há zonas obscuras do nosso ser que podem ser iluminadas por narrativas ou poemas marcantes”<sup>27</sup> e consideram que “um bom livro é um alimento afectivo que as crianças e os jovens necessitam para crescer”. A escolha e a definição do que é um bom livro são tarefas que o PNL se propõe cumprir, uma vez que são a sua razão de existência. Para levar a cabo esses objectivos, o PNL dispõe de uma equipa de especialistas composta por escritores, professores e investigadores de mérito reconhecido e que é responsável pela selecção dos livros aconselhados a cada grau de ensino.<sup>28</sup>

Apesar deste trabalho de selecção, o PNL pretende que as listas de livros, actualizadas anualmente, sejam apenas uma orientação e que as escolhas, fundamentadas no convívio com as crianças e os jovens, sejam feitas pelos professores e encarregados de educação. O facto de a lista de livros ter mais de 4.000 referências<sup>29</sup> pode ter duas leituras: se por um lado não é hermética nem exclusiva, acaba por perder algum interesse como lista de recomendações por ser demasiado extensa.

---

<sup>25</sup> <http://www.planonacionaldeleitura.gov.pt/escolas/livrotexto.php?idLivrosAreas=35>

<sup>26</sup> <http://www.planonacionaldeleitura.gov.pt/escolas/programas.php>

<sup>27</sup> Ibid: Livros recomendados

<sup>28</sup> Ibid: Livros recomendados, equipa de especialistas

<sup>29</sup> Disponível em:

[http://www.planonacionaldeleitura.gov.pt/escolas/uploads/livros/58\\_todas\\_as\\_listas\\_2014\(3\).pdf](http://www.planonacionaldeleitura.gov.pt/escolas/uploads/livros/58_todas_as_listas_2014(3).pdf)

Para além das listas há também uma série de recomendações sobre a melhor forma de escolher os livros para os educandos e que passa em primeiro lugar pela leitura prévia efectuada pelo professor ou pelo encarregado de educação, não só para conhecer a fundo o conteúdo do livro, mas para poder conversar com a criança ou com o jovem depois de o livro ser lido. A qualidade da escrita, a adequação temática, a originalidade e a riqueza da linguagem, bem como a “valorização de livros que alimentem substantivamente a imaginação” e que vão “ao encontro dos valores que desejamos para a criança ou jovem leitores” são outros critérios deste programa associado ao Ministério da Educação e Ciência.

Noutros países, como o Canadá, também há programas estatais que se preocupam com as questões do aconselhamento de livros para os alunos do ensino obrigatório. Alguns investigadores, entre eles Melissa Thibault, consideram que os livros para crianças deverão ser apropriados em relação ao seu estágio de desenvolvimento, mas para além disso devem estar bem escritos e ser atraentes para as crianças (Thibault 2004). O Departamento de Educação do Canadá possui um organismo (Newfoundland<sup>30</sup>) que também selecciona e revê livros para diferentes finalidades. A maioria das suas revisões fornece anotações sobre o enredo, o contexto histórico e o enquadramento de cada livro seleccionado. Estas fichas de leitura elaboradas pelo Newfoundland são uma espécie de bula associada a cada livro escolhido, de modo a que os professores e os encarregados de educação possam ter informações mais rigorosas e independentes, em vez das habituais sinopses e textos laudatórios que constam das badanas e contracapas dos livros.

---

<sup>30</sup> Disponível em:  
[http://www.ed.gov.nl.ca/edu/k12/curriculum/documents/english/biblio46/criteria\\_for\\_selecting\\_childrens\\_literature.pdf](http://www.ed.gov.nl.ca/edu/k12/curriculum/documents/english/biblio46/criteria_for_selecting_childrens_literature.pdf)

Esta tentativa de inculcar valores nas crianças através da recomendação de certos livros é uma tentativa de suprir aquilo que Alasdair MacIntyre considera como uma falha na moderna sociedade liberal, ou seja, a relutância em ensinar as virtudes e a tendência para a neutralidade entre conceitos de virtude e de vida boa (MacIntyre 1985: 195), o que poderá pôr em causa o próprio estado moderno, uma vez que: “numa sociedade em que só se reconhecem objectivos externos, a competição será dominante e até exclusiva (MacIntyre 1985: 196). Contudo, o problema, tal como já foi dito, será sempre o de saber lidar com as variações do conceito de virtude. No entanto, o excesso de livros seleccionados pelo PNL português acaba por funcionar como um expediente para não tornar a escolha tão estreita e deixar os professores e os encarregados de educação com uma enorme lista de livros, os quais acabarão por ser escolhidos segundo a autoria ou os títulos, e numa segunda fase pelas imagens das capas ou pela persuasão das sinopses das editoras. A ausência das fichas de leitura por cada livro incluído no PNL pode ser uma consequência da quantidade de referências que constam da lista (o que obrigaria a uma comissão de leitura muito maior), mas é sobretudo uma forma de não fazer um duplo aconselhamento: pela indicação do livro e pela justificação escrita dessa escolha.

A título comparativo podemos citar o exemplo do projecto das Bibliotecas Itinerantes da Fundação Calouste Gulbenkian, dirigido por Branquinho da Fonseca e que funcionou entre 1958 e 1989. Este programa era responsável pela selecção de um fundo de dois mil livros para cada Biblioteca Itinerante e pela redacção de fichas de leitura para cada livro. Estes documentos eram elaborados por uma comissão de selecção que tinha a tarefa de ler os livros e fazer recomendações em diferentes graus, ou de não recomendar a aquisição. Nas fichas de leitura os livros eram classificados quanto ao género literário, à qualidade, à acessibilidade e à faixa etária. Havia também informações sobre o autor, a

editora, o preço e um espaço reservado para o assunto, em que se aludia às suas razões para a recomendação e se fazia um pequeno resumo do livro, tal como se pode verificar nos Anexo 1 e 2. Estas fichas de leitura constituem um conjunto de documentos importantes sobre a forma como os vários funcionários da comissão de leitura apreciavam os livros desde o início do projecto até hoje. Apesar de o Serviço de Bibliotecas Itinerantes ter sido extinto em 1989, o projecto das fichas de leitura manteve-se (Melo 2004). Neste momento, para além da disponibilização *on-line* das antigas fichas, todos os meses são elaboradas novas recensões de livros que podem ser consultadas em formato electrónico.<sup>31</sup>

A qualidade literária e a adequação às faixas etárias eram os principais critérios de análise e recomendação. Nota-se também que a grande preocupação era dotar os fundos das Bibliotecas Itinerantes com muitos livros de literatura portuguesa, porque se considerava que a qualidade literária dos clássicos portugueses (Camilo Castelo Branco, Júlio Dinis e Eça de Queiroz) eram os mais indicados para a população alvo e representavam cerca de dois terços do fundo (Melo 2004: 2-3).

Apesar de este projecto ter começado durante uma época em que existia censura prévia em Portugal, as fichas de leitura não apresentam marcas evidentes desta contingência. Nota-se porém algum cuidado em relação a certas obras que, apesar de não estarem proibidas oficialmente pela Direcção dos Serviços de Censura do Secretariado Nacional de Informação<sup>32</sup> não se encontravam disponíveis no fundo das Bibliotecas Itinerantes, como é o caso do romance de Eça de Queiroz *O crime do Padre Amaro*, cuja leitura estava quase banida (Melo 2004: 5). Os motivos destas reservas não se prendiam a simples compromissos políticos, mas essencialmente a um compromisso social com as comunidades onde as Bibliotecas Itinerantes pretendiam chegar e que se situavam fora dos grandes centros urbanos (Melo 2004: 5). Nos Anexos 1 e 2 podem ser consultadas algumas

---

<sup>31</sup> <http://www.leitura.gulbenkian.pt/index.php?area=rol>

<sup>32</sup> Relatórios disponíveis on-line: <http://digitarq.arquivos.pt/details?id=4331832>

Fichas de Leitura referentes a este título e verificar as recomendações e as cautelas que constam no Anexo 1 e a não recomendação no Anexo 2.

Apesar disso, este projecto teve um grande impacto na quantidade de empréstimos de livros realizados em mais de trinta anos de actividade (Melo 2004: 25). Uma das inovações era a possibilidade que os leitores tinham de solicitar livros que não constavam do catálogo, desde que esse pedido fosse justificado por escrito (juntamente com a idade e a profissão), o qual seria deferido ou não pelo director do serviço (Melo 2004: 8). Em relação aos livros chamados “difíceis e para adultos”, a maioria estava num depósito reservado e era apenas acessível mediante um pedido ao funcionário. No caso de se encontrarem nas prateleiras estavam sinalizados por uma etiqueta vermelha na capa<sup>33</sup>, uma vez que só podiam “ser emprestados a pessoas adultas com formação moral e desenvolvimento intelectual averiguados” (*apud* Melo 2004: 20).

Tendo em conta o projecto das Bibliotecas Itinerantes da Fundação Calouste Gulbenkian e o discurso do Presidente da Fundação José de Azeredo Perdigão, em 1961, podemos inferir que este era um projecto massivo de educação popular, quase como um plano de disseminação de livros por toda a população, especialmente para a que vivia em meios rurais e tinha baixos níveis de alfabetização:

Não basta, todavia, aprender a ler e a escrever. É preciso ler sempre e regularmente; mas, para que o povo leia, torna-se indispensável, não só despertar e manter nele o gosto pela leitura, mas também facilitar-lhe os meios de o satisfazer (Perdigão *apud* Melo 2004: 24).

Depois da referência ao Plano Nacional de Leitura português e ao Newfoundland canadiano e de algumas fichas de leitura do Serviço de Bibliotecas Itinerantes da FCG,

---

<sup>33</sup> Os livros para crianças tinham uma etiqueta verde na lombada, quanto aos adolescentes podiam aceder aos de etiqueta verde e laranja (Melo 2004, 21)

será referida, a título de exemplo, a forma coerciva como o Governo Português durante o “Estado Novo” controlava a publicação e distribuição de livros. Segundo o investigador Manuel Gama, as principais temáticas proibidas eram: “a ideologia socialista; a oposição ao regime; a contestação à política colonial do Estado Novo; a reforma agrária; a pobreza; a liberdade religiosa; a emancipação da mulher; a sexualidade; a crítica dos costumes” (Gama 2009: 4).

Por cada livro apreciado, a Direcção dos Serviços de Censura do Secretariado Nacional de Informação elaborava um relatório em que emitia o seu parecer (alguns destes relatórios encontram-se disponíveis on-line e nos Arquivo da Torre do Tombo em Lisboa)<sup>34</sup>. Depois da leitura de mais de duzentos relatórios dentre os que se encontram disponíveis on-line, foram seleccionados dez tendo em conta a capacidade dos censores em identificar, nos livros em análise, ameaças passíveis de causar efeitos na “ordem pública” e a decisões diferentes em relação a livros de um mesmo autor: Jean-Paul Sartre.

Dentre os relatórios consultados, pode-se admitir que os critérios são essencialmente políticos, sociais, morais e religiosos e focam-se sobretudo na substância dos textos que os censores consideravam ou não dignos de proibição. Esta análise pode servir para duas reflexões: perceber o grau de distanciamento dos censores em relação à quantidade e qualidade de livros que liam com minúcia (portugueses ou estrangeiros) e a proficiência demonstrada pela capacidade de análise e pelas citações que constavam dos relatórios ao notarem quais os livros que seriam potencialmente perigosos segundo os critérios a que estavam obrigados. O relatório que consta do Anexo 3 foi um dos escolhidos para análise porque o censor permitiu que o livro *O Existencialismo é um Humanismo* continuasse a ser distribuído, apesar de o seu autor (Jean-Paul Sartre) ter vários livros e peças de teatro proibidas em Portugal (Anexos 4, 5 e 6). A justificação do

---

<sup>34</sup> [www.digitarq.arquivos.pt](http://www.digitarq.arquivos.pt)

censor é curiosa: “Trata-se de um livro de filosofia, a sério. Portanto, sou de parecer que não é da competência destes Serviços a sua intromissão nesta matéria, quando ela está, como neste caso, posta em base de pura intelectualidade.” O facto de o livro ter um prefácio de Vergílio Ferreira que tem mais páginas que o próprio ensaio de Sartre e “apresenta e critica as doutrinas filosóficas de Sartre, discordando em parte dos seus postulados, mas reconhecendo-lhe sinceridade”, terá sido outro dos motivos que levou o censor decidir que o livro “não deve ser impedido de continuar a circular.” (Anexo 3)

O facto de o livro pertencer a um género que o censor considera menos propenso a causar efeitos terá sido decisivo, uma vez que o nível de compreensão e adesão por parte dos leitores será mais intelectual do que emocional. Por outro lado, os livros que abordavam de forma positiva e com linguagem acessível experiências de sociedades comunistas eram considerados como livros de propaganda que poderiam servir de “rastilho ardente que convirá apagar”, o que resultava na consequente proibição de circulação ou apreensão desses livros (Anexo 7). Os conteúdos identificados como perigosos estão quase sempre relacionados com o nível de adesão emocional por parte dos leitores, através dos quais os censores antecipam os efeitos que podem causar: “Assim, como trabalho de propaganda comunista, é uma obra que realiza os fins visados cabalmente” (Anexo 9).

Quanto aos livros mais teóricos, em que a forma de acesso ao conteúdo necessita de uma formação superior, os censores consideram não haver perigo, uma vez que o nível de complexidade da linguagem não permite difundir as ideias que se propõem defender. É possível também verificar, mesmo nesta pequena amostra, que desde que não haja um ataque aberto ao regime (por críticas directas ao Estado ou por denúncia de problemas sociais), aos valores e à moral católica ou alusões à sexualidade de forma dissoluta, a circulação dos livros era quase sempre autorizada.



Podemos observar que a figura do censor assim desenhada possui algumas características que a biblioterapia pretende para o leitor maduro e autónomo que tenciona formar, como sejam a distância emocional e a capacidade de apreciar a construção linguística dos textos literários. No entanto, para que a biblioterapia funcione é necessário que os leitores mantenham alguma disponibilidade empática para com as personagens e se permitam pôr em causa as suas próprias crenças, sem perderem contudo o controlo das suas emoções. Como exemplo apresentamos em anexo um relatório de 1934 em que se pode identificar a empatia do censor com a qualidade da escrita, mas também com o conteúdo emocional do texto, que o deixou num estado de hesitação quanto ao “veredicto” e num estado de angústia provocado pelas qualidades do livro:

“L’Enfer... é o inferno da vida. Livro admiravelmente bem escrito e que por isso mesmo nos deixa uma sensação de angústia. Tem espalhadas pelas suas páginas passagens de um realismo exagerado: cenas de amor demasiado detalhadas (...). Em todo o caso é este um livro em que hesito dar uma opinião sobre o procedimento a adoptar.” (Anexo 10)

É possível, no entanto, que o treino dos censores em 1934 ainda não estivesse suficientemente apurado para impedir que estas opiniões pessoais, fruto de adesão emocional, prevalecessem sobre as indicações dos Serviços de Censura.

#### 4) Guia biblioterapêutico – *The Novel Cure*

Tal como foi adiantado no início, os guias biblioterapêuticos são sucedâneos das listas elaboradas por alguns bibliotecários de modo a auxiliar os leitores na escolha de livros de acordo com as suas próprias preferências ou necessidades conjunturais. O guia *The Novel Cure – An A-Z of Literary Remedies*, elaborado por Ella Berthoud e Susan Elderkin, contém diversas formas de persuadir os leitores a ler determinados livros em vez de outros. Uma das formas de o fazer é através do recurso às fichas de leitura que se podem comparar a “bulas” de medicamentos (Resumo das Características do Medicamento – RCM), nas quais se faz um pequeno resumo do livro e em que se descrevem as indicações, as formas de ler e o que deverá sentir durante e após a leitura, os cuidados a ter, os efeitos indesejáveis e por vezes a quantidade de vezes que se deve ler ou se o livro deve ou não ser terminado. O romance de Henry James *O Retrato de uma Senhora* (*A Portrait of a Lady*), publicado pela primeira vez em 1881, é prescrito para tratar vários tipos de ansiedade; no entanto, o guia aconselha os leitores que sofram de ansiedade (causada pela morte de entes queridos ou por problemas de relacionamento), a evitarem o último capítulo e a recomeçarem o livro a partir do início de modo a que o suposto efeito “ansiolítico” se possa prolongar (Berthoud & Elderkin 2013: 34). Este jogo de antecipar emoções e de projectar crenças no leitor é quase uma forma de condicionar não apenas a aquisição do livro, mas a apreciação e as emoções do leitor através das sugestões, explicações e exortações que constam nas próprias prescrições. Neste caso, poderíamos dizer que a prescrição é o primeiro medicamento e só após a sua incorporação o livro deverá ser lido.

Apesar das ressalvas das autoras sobre a falta de garantia desta abordagem terapêutica através da leitura de romances literários, é proposto um modelo de “tentativa e erro” em que o leitor deverá tornar-se consciente da sua condição e perceber se é sensível a

um dos três principais efeitos: a identificação positiva com as personagens, a identificação negativa ou a indiferença. Para alguns problemas, como o alcoolismo, o guia tanto indica romances em que a personagem principal sofre desta dependência e tem um final trágico, como aconselha romances em que a personagem principal consegue superar o problema e libertar-se “do niislismo do alcoolismo” (Berthoud & Elderkin 2013: 23). Nestes casos os romances prescritos são *The Shining* de Stephen King e *Debaixo do Vulcão* (*Under the volcano*) de Malcom Lowry, que correspondem ao modelo em que o herói se deixa arrastar pelo álcool até à destruição e pretendem ser uma terapia pelo horror e pela tragédia. No terceiro romance *Once a Runner* de John L. Parker, o protagonista é, nas palavras das autoras, um modelo “brilhante e inspirador” para quem deseja libertar-se de uma dependência (Berthoud & Elderkin 2013: 23). Este romance pretende inspirar o leitor a modificar a sua relação com o corpo de uma forma positiva (Berthoud & Elderkin 2013: 23). A partir desses resultados, a função do biblioterapeuta será a de anotar os efeitos e de prescrever livros de acordo com os resultados observados em cada leitor. Apesar de a biblioterapia estar vocacionada para lidar com leitores em termos individuais, existe a crença de que a partir de um certo número de efeitos se consiga estabelecer um padrão e extrapolar resultados.

O guia *The Novel Cure* estabelece relações entre uma série de problemas e doenças (colocadas por ordem alfabética) com um ou vários romances de ficção, os quais deverão ser lidos de determinada maneira. As autoras justificam a relevância deste tratado com o argumento de que os romances literários sempre foram usados pelos leitores como forma de consolo e tentam explicar o modo de ajudar o leitor a lidar com problemas. Os pequenos textos que acompanham as prescrições partilham algumas características das fichas de leitura das bibliotecas Gulbenkian e dos relatórios da Direcção dos Serviços de Censura (comentados acima), na medida em que as autoras se colocam no papel de leitoras

proficientes, propõem uma leitura, comentam, explicam, descrevem, fazem citações, explicam o tratamento e antecipam resultados. Para além disso, previnem possíveis efeitos secundários, aconselham precauções e por vezes dão alternativas para além da leitura ou aconselham mesmo os leitores a largar os livros e a ter as suas próprias experiências (Berthoud & Elderkin 2013: 335). Para além das prescrições comentadas, o guia apresenta, a cada dez ou vinte páginas, listas de romances para problemas específicos: “Os dez melhores romances para ler no hospital”, “...para ler no comboio”, “...para fazer rir”, “...para fazer chorar” (Berthoud & Elderkin 2013: 446).

As autoras partem do princípio de que a leitura de romances poderá contribuir, por exemplo, para estabilizar a pressão arterial e sugerem uma lista de dez romances para esse propósito. A partir desta relação sugerem que a leitura de romances reduz a ansiedade (Berthoud & Elderkin 2013: 258), mas advertem que a escolha deverá ser criteriosa, nada de romances de choque, nem de terror, nem sequer de suspense, mas antes romances luxuriantes que retratem as virtudes da vida plácida: “o que falta em ritmo mais do que compensa em beleza e capacidade de reflexão” (Berthoud & Elderkin 2013: 198). Dos romances indicados para diminuir a ansiedade e por conseguinte baixar a pressão arterial constam *The Mezzanine* de Nicholson Baker, *Villette* de Charlotte Brontë e *The Waves* de Virginia Woolf. Pensando apenas nestes três exemplos é impossível não atentar numa variável que parece não ter sido acautelada pelas autoras, que é o tédio e a irritação provocada em leitores pouco familiarizados com romances onde a acção não é evidente, onde nem sempre se percebe o que está a acontecer às personagens e quase tudo acontece ao nível do pensamento. Para além destas questões, é preciso notar que a pressão arterial elevada depende de vários factores (doença renal, doenças metabólicas, medicamentos, apneia do sono, hereditariedade) e na maior parte dos casos (90%) não se conhece a

causa.<sup>35</sup> A partir dos valores 140 mm Hg (Sistólica) e 90 mm Hg (Diastólica) considera-se existir hipertensão, uma doença agravada pela obesidade, sedentarismo, excesso de consumo de sal, tabagismo e cujo tratamento passa por medicação que regula o aumento ou a diminuição de hormonas que actuam em receptores específicos e concorrem para a estabilização da pressão arterial. A maioria dos conselhos médicos alerta para os cuidados na alimentação (diminuição do consumo de sal), com o estilo de vida (prática de exercício físico moderado e não fumar), mas não existem referências directas à leitura de livros, excepto se associarmos livros ao repouso aconselhado na recuperação de crises hipertensivas.<sup>36</sup>

Se pensarmos estritamente em diminuir a ansiedade ou a taquicardia (frequência cardíaca elevada) através da leitura de um dos romances da lista, continua a haver espaço para a dúvida, uma vez que não há nesses romances qualidades exclusivas que não se encontrem noutros livros que possam causar melhores efeitos de relaxamento e diminuição da ansiedade. Para leitores compulsivos, a leitura de romances pode não levar ao relaxamento, mas ao aumento da atenção. Por outro lado, ler alguns parágrafos de livros de áreas estranhas aos interesses de um leitor, desde compêndios de Mecânica dos Fluídos, de Álgebra Linear, de Biologia Molecular, de Direito das Obrigações ou de Análise Macroeconómica, podem ter melhores efeitos no que concerne ao relaxamento ou ao adormecimento. Este será por isso um critério pessoal ao qual se chega pela experiência.

O romance que as biblioterapeutas aconselham por definição para diminuir a ansiedade é o referido *The Portrait of a Lady*, de Henry James, considerando-o como o melhor remédio para ultrapassar pelo menos dez das catorze causas de ansiedade identificadas pelas autoras. Estas causas vão desde problemas no trabalho, à falta de

---

<sup>35</sup><http://www.portaldasauade.pt/portal/conteudos/enciclopedia+da+saude/ministeriosaude/doencas/doencas+do+aparelho+circulatorio/hipertensao+arterial.htm>

<sup>36</sup> Ibidem

oxigénio a alta altitude, de levar a vida demasiado a sério, ao medo de ser atacado por animais ou a ter sentimentos de culpa por não ter lido os clássicos. Segundo o guia, as descrições de uma tarde de chá num jardim de uma casa de campo inglesa são um convite ideal para que o leitor possa relaxar e acompanhar a leitura com uma chávena de chá junto ao peito. Para além disso, “a prosa elegante de Henry James torna este livro num bálsamo para quase todas as formas de ansiedade supracitadas” (Berthoud & Elderkin 2013: 34).

Mais uma vez, é possível que este livro não provoque os tais efeitos descritos, em especial em pessoas tendencialmente ansiosas, uma vez que uma das características da ansiedade é a incapacidade de lidar com o sossego. É possível afirmar que a receita básica deste guia (que varia entre prescrever um livro onde a solução para o problema é descrita, esperando por uma adesão empática, ou dá algumas pistas sobre a persistência em acções deletérias, pela repugnância) continua a não garantir efeitos reprodutíveis.

Há um romance de Ian McEwan: *Atonement* (*Expição*) prescrito pelo guia *The Novel Cure*, cuja função é ensinar os leitores a não mentir através da exposição das consequências da mentira. Na ficha de leitura, as autoras consideram que “este livro deverá ser lido como uma vacina contra a tentação de dizer mentiras” (Berthoud & Elderkin 2013: 258) e exortam o leitor a deixá-lo pairar na sua mente como uma lembrança constante (*Ibidem*).

Apesar de tudo é preciso conceder qualidades ao Guia *The Novel Cure*, uma vez que é abrangente e insiste na ideia de que deverá ser o leitor a fazer as suas listas pessoais e avançar por si mesmo. Alain de Botton, o director da “School of Life” considera que a filosofia (e a literatura) pode ser uma aprendizagem na arte de saber viver, na medida em que ler bem certos livros pode ajudar os leitores a lidar com as expectativas, com as contrariedades, com as dificuldades, com as doenças, com a passagem do tempo (sabendo

que nos encaminhamos irremediavelmente para a morte), sem deixar de ter um interesse positivo pela vida (Botton 2000: 25-29).

Pode dizer-se que as associações entre a leitura de livros e acontecimentos relevantes estão relacionadas, na maior parte dos casos, com efeitos negativos, uma vez que as boas acções raramente são notadas ou fazem parte dos efeitos habituais que as pessoas atribuem à leitura: causar bons sentimentos, consolar, ajudar as pessoas a compreender melhor o mundo ou salvá-las de crises ou depressões, passarão despercebidos a não ser que o leitor registre, explique e enquadre devidamente esses efeitos.

John Stuart Mill ocupa o capítulo V da sua autobiografia com um acontecimento decisivo relacionado com a leitura de um livro de poesia de William Wordsworth num momento particularmente difícil para Mill, depois da perda da fé:

No pior período da minha depressão, eu já tinha lido tudo de Byron (então novo para mim), para perceber se um poeta, cujo departamento particular deveria ser o dos sentimentos mais intensos, poderia despertar algum sentimento em mim. Como seria de esperar, não recebi nada de bom desta leitura, antes pelo contrário. O estado de espírito do poeta era demasiado parecido com o meu. (...) e não estava num estado de espírito capaz de desejar qualquer conforto da paixão insistentemente sensual do seu Giaours, nem do mau humor do seu Laras (Mill 1865).<sup>37</sup>

Por este parágrafo poderíamos dizer que Mill até pode ser sensível ao diagnóstico mas o tratamento que lhe é apresentado não o satisfaz. A propósito desta relação entre diagnóstico e tratamento, Ezra Pound, no seu ensaio *The Serious artist* afirma que:

---

<sup>37</sup> Disponível on-line: <http://www.victorianweb.org/philosophy/mill/crisis.html>

Tal como existe na medicina a arte do diagnóstico e a arte da cura, também na arte, em particular na arte da poesia e da literatura, existe a arte do diagnóstico e a arte da cura. Chama-se a um o culto da feio e a outro o culto da beleza. O culto da beleza é o sol, o ar, o mar e a chuva e tomar banho no lago. O culto do feio: Villon, Baudelaire, Corbière, Beardsley são diagnóstico (Pound 1968 (1918): 45).

Depois de Byron, John Stuart Mill encontra uma série de poemas de Wordsworth que se ajustam ao momento difícil que está a passar e o levam a ultrapassá-lo: “enquanto Byron era exatamente o que não combinava com a minha condição, Wordsworth era exatamente o que condizia” (Mill 1865). Segundo Mill, a beleza dos poemas de Wordsworth era expressa no amor aos objectos rurais e aos cenários naturais que lhe levaram alívio e se converteram num “medicamento” uma vez que os poemas expressavam “não apenas a mera beleza exterior, mas estados de sentimentos e de pensamentos combinados sob a emoção de beleza” (*Ibidem*). Mill anteviu nestes poemas a possibilidade de encontrar uma felicidade real e permanente na tranquilidade e na contemplação: “Wordsworth ensinou-me isso, não apenas sem me afastar dela, mas com um grande aumento de interesse nos sentimentos comuns e no destino comum dos seres humanos” (*Ibidem*). Ao pensar na forma como Mill atribui um efeito não apenas paliativo mas terapêutico à leitura de uma série de poemas de Wordsworth é possível conceder que a literatura pode gerar efeitos positivos. No entanto é importante precisar não apenas aquilo que se lê, mas em que circunstâncias. Podemos recorrer de novo a Ezra Pound que explicita como é que, depois do diagnóstico, se poderá caminhar para a cura: “A beleza na arte lembra-nos daquilo que vale a pena, mas não estou a falar de logro nem do resvalar para o sentimentalismo sobre a beleza, nem dizer às pessoas que a beleza são as coisas correctas e respeitáveis. Eu digo a beleza” (Pound 1968 (1918): 45).



Podemos dizer que afinal a biblioterapia tem um fundamento válido, pois alguns leitores reconhecem que poemas como os de Wordsworth podem salvar. O problema é que não temos garantias e também não podemos extrapolar um raciocínio inverso: há poemas que causam guerras e desgraças.

Atentemos de novo no primeiro romance de Goethe, *A Paixão do Jovem Werther*<sup>38</sup> publicado pela primeira vez na Alemanha em 1775, depois de o próprio Goethe ter tido uma paixão não correspondida por uma jovem casada. O romance foi escrito na primeira pessoa em forma de epístolas dirigidas a um amigo de nome Wilhelm, reunidas por uma figura denominada por Editor e termina com a morte trágica do protagonista. A história da sua publicação está marcada por outras tragédias com pessoas reais que quiseram imitar o gesto suicida da personagem e mesmo que o número efectivo de suicídios relacionados com este romance não possa ser totalmente determinado (Jack 2014: 18), os rumores de jovens vestidos “à la Werther” (calça e colete amarelos, botões de metal e jaqueta azul) e abraçados a um exemplar do livro depois de terem posto fim à vida perseguiram Goethe como uma sombra. Aquela obsessão em torno da figura de Werther (denominada por Werthermania) levou os leitores a imitar uma personagem de ficção, quando Goethe tinha feito precisamente o oposto: transformar expectativas exageradas, paixões insatisfeitas e sofrimentos numa obra de ficção. Na sua autobiografia *A minha vida: Poesia e Verdade* (Aus Meinem Leben: Dichtung und Wahrheit), publicada na Alemanha em vários volumes até 1831, Goethe mostra-se consciente de alguns efeitos passados e futuros do seu primeiro romance em leitores sem distância suficiente para ler *A Paixão do Jovem Werther*: “Assim como eu me senti aliviado e alegre porque consegui transformar a realidade em poesia; os

---

<sup>38</sup> Tradução portuguesa, por Teresa Seruya, Lisboa: Relógio d'Água, 1998.

meus amigos ficaram confusos ao acreditar que deviam voltar a transformar a poesia em realidade, encenar a novela e dar um tiro na cabeça.<sup>39</sup>

Podemos dizer que um dos efeitos laterais do romance terá sido a reprodução do acto suicida de Werther por outros jovens que criaram um vínculo tão forte com o protagonista (que se descreve na primeira pessoa de forma nobre, generosa e impulsiva) e que emularam o seu acto desesperado, interpretando a morte por amor como heróica e a mais digna de valor. Recuperando uma das ideias-chave de *A República* de Platão, dir-se-ia que este romance de Goethe, cujo protagonista revela e reproduz sentimentos associados à fraqueza e às paixões da alma, não deveria ser apresentado aos leitores para que os seus sofrimentos não fossem dignos de piedade nem de imitação:

E quanto ao amor, à ira e a todas as paixões penosas ou apazíveis da alma, que afirmámos acompanharem todas as nossas acções, não produz em nós os mesmos efeitos a imitação poética? Porquanto os rega para os fortalecer, quando devia secá-los, e os erige nossos sobreanos, quando devia obedecer, a fim de nos tornarmos melhores e mais felizes, em vez de piores e mais desgraçados (Platão, X.606d)

Neste passo não podemos ignorar que a concepção de Sócrates de Platão sobre felicidade está relacionada com a preocupação em manter um percurso de libertação das paixões e em resistir a sentimentos de fraqueza, procurando a justiça e a sabedoria. Por isso, o romance de Goethe, assim como todos os romances que não expressam a procura da verdade, do bem e da justiça deveriam ser banidos da cidade idealizada em *A República*, uma vez que levam o homem ao erro e a uma vida desgraçada. Contudo, *A Paixão do Jovem Werther* teve uma enorme popularidade na Europa Central, apesar de alguns episódios de rejeição (como foi o caso do Arcebispo de Milão que ordenou que o livro

---

<sup>39</sup> Tradução minha a partir da tradução inglesa retirada de:  
<http://www2.iath.virginia.edu/courses/enec981/ruotolo.html>

fosse queimado na praça pública) e com a proibição na Dinamarca e na cidade de Leipzig (Brown 1920: 144-145).

Segundo alguns preceitos das práticas biblioterapeutas, este romance também não deveria ser aconselhado a jovens com problemas afectivos, especialmente aqueles atormentados com paixões não correspondidas (Elderkin 2013: 253). No entanto, o guia *The Novel Cure* prescreve o romance de Goethe para pessoas que sejam alvo dessas “intenções afectivas não requeridas” (Elderkin 2013: 253). Para as autoras, este tipo de amor é considerado como inútil, masoquista, obsessivo-compulsivo e pretende inocular um efeito de culpa à pessoa que não corresponde a esse sentimento (Elderkin 2013: 252-253). As autoras afirmam que este livro poderá despertar os leitores que sofrem desse tipo de perseguição afectiva para o perigo de alimentar sentimentos obsessivos, uma vez que este romance é exemplar na minúcia como descreve vários passos decisivos que levam ao estabelecimento desse tipo de relação entre duas pessoas, em especial para o facto de a personagem Werther conseguir que o objecto da sua paixão lhe envie as pistolas com que se irá suicidar, deixando-lhe o peso da culpa e do remorso para o resto da vida (*Ibidem*). Para as autoras do guia, a leitura orientada da *Paixão do Jovem Werther* poderá ajudar a perceber quando uma relação está a tornar-se perigosa ou alguém está a alimentar-se dela de forma obsessiva, explicando que por vezes não é possível conservar a amizade com essa pessoa e que o afastamento total é a única solução.

Por vezes, o propósito da prescrição de alguns romances, por parte do guia, concretiza-se através de instruções no sentido da imitação, mas neste caso vai no sentido da contradição de comportamentos, fornecendo uma indicação para compreender os motivos e as formas de actuação de alguém que poderá pôr em perigo a vida do leitor a partir do ponto de vista do adversário. Uma vez que este romance tem suscitado acesas

discussões, será pertinente ensaiar uma leitura comentada ou “prescrição comentada” a partir de alguns excertos da tradução portuguesa.

Na entrada correspondente ao dia 16 de Junho, Werther dá conta do seu primeiro encontro com Charlotte e nesse capítulo é possível encontrar desde logo alguns pormenores que marcam o início do encantamento de Werther pela jovem Charlotte que começa por se mostrar espirituosa, afável e terna. Durante a viagem para o baile, dentro da carruagem, Charlotte mostra-se ainda mais encantadora enquanto dá conta de algumas das suas opiniões sobre música e dança. Até aqui ainda nada de irreversível aconteceu, a não ser uma conversa animada entre duas pessoas que acabaram de se conhecer e que estão acompanhadas por duas outras mais velhas. É importante notar que uma delas faz menção ao noivo de Charlotte e este comentário poderia ser suficiente para arrefecer o entusiasmo de Werther. Porém, durante o baile é descrita uma acção deliberada de Charlotte que irá dar origem a uma série de acontecimentos que marcam o início da relação afectiva entre os dois: Charlotte propõe que Werther dance com ela e troquem os pares previamente combinados.

Durante a dança Charlotte demonstra, segundo o próprio Werther-narrador, a sua graciosidade e agilidade. Em defesa de Charlotte poderíamos dizer que ela não tem culpa de dançar tão bem: “Se viesses como ela dança! (...) todo o corpo uma harmonia, como se aquilo, na verdade, fosse tudo, como se não pensasse em mais nada, nada mais sentisse. É certo que, naquele instante, tudo o resto desaparece em face dela.” (Goethe 1775 (1998): 150).

Ainda durante a dança, o nome do noivo de Charlotte vem de novo à baila, porém e segundo o narrador, Charlotte desvaloriza esse momento e profere a seguinte frase: “Para quê negá-lo (...) Albert é um homem honrado de quem se pode dizer que estou noiva.” (Goethe 1775 (1998): 152). Depois desse percalço há uma tempestade que se abate sobre o

salão de baile e Charlotte adquire um enorme protagonismo ao organizar o jogo dos números para criar uma distração e evitar que o medo tomasse conta do ambiente. Depois do primeiro momento com Charlotte, Werther descreve acontecimentos que indicam um encantamento crescente e que não só justificam a criação de um elo afectivo forte entre as personagens, como poderão afectar a maioria dos leitores que não mantenham sob vigia certos sentimentos primordiais de desejo, paixão ou recordações de amor demasiado vivas.

Se resumirmos o início do encontro entre Werther e Charlotte a quatro momentos principais, podemos dizer que o primeiro momento é o da visão de Charlotte com um vestido de baile com laços vermelhos, o segundo quando faz soar a sua bela voz, o terceiro quando se mostra espirituosa na carruagem e o quarto quando faz questão de dançar com Werther: “Nunca me senti tão ágil. Já nem era um ser humano. Ter nos braços a mais gentil das criaturas, esvoaçar em roda com ela, rápido como o relâmpago, de tal modo que tudo à volta se desvanecia.” (Goethe 1775 (1998): 151).

Todos os órgãos sensitivos de Werther são estimulados: pela visão de Charlotte, pela escuta da sua voz, pelo toque com as suas mãos enquanto dançam e Werther se desequilibra, até aos gomos de uma laranja que comem no intervalo do baile e que o narrador incluiu no lote das descrições desse primeiro encontro entre Werther e Charlotte. O momento do jogo dos números, no qual Werther refere que levou várias estaladas de Charlotte com mais força do que os outros jogadores, é uma espécie de preparação para o segundo grande momento de intimidade. Depois da dança proporciona-se um encontro a sós entre Werther e Charlotte no qual se revela que Charlotte não é apenas aparência, agilidade, suavidade, formosura, mas tudo isso com uma alma próxima da perfeição e do encantamento:

Aproximámo-nos da janela. Trovejava ao longe, a chuva magnífica caía sobre os campos e um perfume refrescante subia até nós, envolvido pelo ar quente. Lotte apoiava-se nos

cotovelos. (...) Olhou primeiro para o céu, depois para mim, e aí vi que tinha os olhos cheios de lágrimas; poisou então a mão na minha. (...) Não aguentei mais, curvei-me sobre a mão dela e beijei-a por entre lágrimas do mais puro enlevo. E de novo procurei os seus olhos. (Goethe 1774 (1998): 154)

Todos os passos que deviam ser evitados estão dados e a partir daqui o enamoramento está concluído e falta apenas consumir fisicamente a paixão que aquela noite despertou em Werther (e segundo o narrador, também em Charlotte, mesmo que num grau diferente). Por estas descrições somos persuadidos pelo narrador de que o aparecimento do amor é um acontecimento extraordinário e sujeito a uma série de “exercícios obrigatórios” que ocorrem por acaso, mas para os quais Charlotte contribuiu, uma vez que Werther não poderia ter imaginado nem provocado tudo aquilo que aconteceu na noite do baile. No entanto, esta construção ficcional serve para frisar a responsabilidade de Charlotte no que se seguirá depois desse primeiro encontro e ilibar, em parte, Werther que como jovem impulsivo deixa que os acontecimentos se sucedam e é incapaz de os refrear. A precedência dos gestos não é inocente, uma vez que é Charlotte que os conduz a sós para a janela e coloca a mão sobre a dele e depois chora, como se quisesse demonstrar o que a sua voz comprometida não poderia dizer. Depois é Werther quem se ajoelha como que a aceitá-la, mesmo sabendo que estaria noiva de outro. Tudo o que sucede a partir daqui é resultado desta sedução involuntária e compreende-se que alguns leitores sintam que Charlotte será a culpada cruel que merece que Werther se mate por ela.

A partir da entrada correspondente ao dia 16 de Junho há um adensar deste jogo com dois tipos de regras: as convencionais, que envolvem o noivado oficial entre Charlotte e Albert, e as dos afectos, que ligam Charlotte e Werther a um nível que o narrador considera quase transcendente. No final as regras convencionais sobrepõem-se, mas o suicídio de Werther irá torná-las insuportáveis para os que ficam. Como explicação é

importante realçar as últimas cartas de Werther onde se encontram várias justificações para explicar que o suicídio por amor é o gesto mais elevado e como se ao dar um tiro na cabeça Werther desse também a vida por Charlotte:

Está decidido Charlotte, quero morrer, e digo-to sem qualquer exaltação romanesca, descontraído, na manhã do dia em que te verei pela última vez. Quando leres estas linhas, minha querida, já a pedra tumular cobrirá os restos enregelados do infeliz, do infeliz que não conhece prazer mais doce nos últimos momentos da sua vida do que conversar contigo. Passei uma noite medonha. Mas benfazeja. Foi ela que me consolidou, determinou a minha decisão: quero morrer! (...) Deitei-me e, de manhã, na calma do despertar, sinto-o igualmente firme e inabalável no meu coração: quero morrer! Não é desespero, é a certeza de que cheguei ao fim e de que me sacrifico por ti. Sim, Charlotte, porque haveria de calá-lo? Um de nós três tinha de desaparecer, quero ser eu! (Goethe 1775 (1998), 254-255).

Na noite de Natal terás este papel na mão, estremecerás e regá-lo-ás com as tuas queridas lágrimas. Quero, devo fazê-lo! Oh, que bom é estar decidido. (Goethe 1775 (1998), 257).

Apesar da apresentação dos excertos retirados do seu contexto e sem querer favorecer o valor dos fragmentos, julgo que será possível perceber de que forma esta narração poderá afectar alguns leitores devido ao forte conteúdo emocional, ao uso de palavras simples, à clareza e à simplicidade dos sentimentos transmitidos na primeira pessoa. Neste romance, Goethe começa por criar várias expectativas sobre uma paixão entre duas pessoas e fornece quase todas as condições para que o amor se concretize. Uma das explicações para a chamada Werthermania poderá residir na infecção por parte de alguns leitores que mantinham relações obsessivas e afinidades pela ideia de suicídio por amor como o gesto mais elevado para culminar o calvário de uma paixão não correspondida.

Segundo Ricoeur, a inversão da felicidade para a infelicidade é uma das propriedades que emociona os leitores, do mesmo modo, o efeito violento leva ao extremo o aterrorizante e o lamentável na intriga complexa:

O lamentável e o aterrorizante são qualidades estritamente ligadas às mudanças de sorte mais inesperadas e orientadas para a infelicidade. São esses incidentes discordantes que a intriga tende a tornar necessários e verosímeis. E assim ela os purifica, ou melhor, depura. (Ricoeur 1994 (1983): 74).

Segundo a *Poética* de Aristóteles a compaixão “diz respeito ao homem que é infeliz sem o merecer, e este (o temor) aos que se mostram semelhantes a nós” (Aristóteles 1453a 3-5). E apesar das reservas do guia *The Novel Cure*, a infelicidade de Werther não se deve ao vício nem à maldade, mas a um infortúnio ou a um erro trágico e por persistir no erro de querer uma mulher comprometida só para si. Certos leitores mais emocionais, mesmo que queiram manter a distância e tentar uma análise mais analítica, não conseguem conter as lágrimas, como se este romance contivesse, tal como aquelas palavras que estimulam as glândulas salivares, propriedades intrínsecas que estimulam glândulas lacrimais. E, segundo alguns relatos da época subsequente à publicação do romance, a libertação provocada pelas lágrimas não foi suficiente balsâmica nem catártica e alguns jovens premeditaram e encenaram um suicídio de modo a imitar o gesto de Werther e emular o mesmo desejo de morrer devido a uma paixão não correspondida.

Outro exemplo de uma ficção literária com grande popularidade e simultaneamente assombrada pela relação com tentativas de assassinatos e homicídios consumados é o



primeiro romance de J.D. Salinger *The Catcher in the Rye* (em português, *À espera no Centeio*) publicado nos EUA em 1951.<sup>40</sup>

Este romance mantém o estatuto de um dos livros mais censurados nos EUA e, ao mesmo tempo, é o segundo romance mais estudado nas escolas públicas americanas, logo após a novela de John Steinbeck: *Of Mice and Men* (Whitfield 1997).

O protagonista deste romance é o adolescente Holden Caulfield, que conta na sua própria voz coloquial a relação atormentada com o mundo falso e dúbio dos adultos. O jovem Holden começa por reagir com frieza à notícia da sua expulsão do colégio, mas com o receio de enfrentar a fúria dos pais decide passar uns dias incógnito em Nova Iorque até começarem as férias do Natal e poder voltar para casa. Durante esses dias, o protagonista envolve-se em confrontos físicos e verbais com o seu colega de quarto e anda por Nova Iorque a interpelar taxistas, freiras, *dealers*, prostitutas e um antigo professor, mas nenhum deles dá uma resposta convincente às suas dúvidas. Por isso, o jovem Holden ensaia duas alternativas para escapar à vida adulta: a fuga para um rancho isolado no Colorado ou fingir-se de surdo-mudo, para nunca mais ter de fazer “conversa fiada” com ninguém.

Uma das formas de a vida adulta lhe parecer suportável é através da renúncia às faculdades que se consideram mais características do ser humano, a da linguagem verbal e a da comunicação, porque Holden considera que a capacidade de falar reduziu o homem a um fala-barato, interessado apenas em se envaidecer, adular e mentir (Salinger 1991: 198-199). Numa noite, Holden entra incógnito na sua própria casa para se despedir da irmã mais nova, a única pessoa por quem sente afecto, e começa a explicar aquilo que imagina para si próprio. Após vários mal-entendidos chega a uma imagem que o comove, engrandece e que dá título ao livro. Holden atribui a si próprio uma tarefa sobre-humana:

---

<sup>40</sup> Salinger, J.D., *The Catcher in the Rye*, LB Books, Boston, 1991

Existem duas traduções em português, a primeira com o título *Uma agulha no Palheiro*, tradução de João Palma Ferreira, Lisboa: Livros do Brasil, 1983. A segunda com o título *À Espera no Centeio*, tradução de José Lima, Lisboa: Quezta!, 2011

imagina-se num campo de centeio junto a um precipício, onde várias crianças, milhares de crianças brincam sem perceberem o perigo; e ao correrem em direcção ao abismo, são apanhadas por ele e salvas da queda (Salinger 1991: 173). O jovem Holden tem pouco interesse pela vida contemporânea: o teatro, a música e a literatura parecem-lhe manifestações afectadas e desinteressantes, mas ao passar várias vezes pelo Museu de História Natural, comenta que apenas o intemporal lhe diz alguma coisa, uma vez que Holden parece desejar parar o tempo e mostra-se angustiado pela sua passagem implacável.<sup>41</sup>

Durante os dias em que dura a história do romance, Holden passa por um processo de resistência ao crescimento e tece vários planos de fuga até que no capítulo final é levado, pelo afecto que tem à irmã, a regressar a casa e a pensar em inscrever-se noutra escola para o trimestre seguinte. Pela primeira vez em muito tempo Holden sente uma felicidade tão grande ao ver a irmã rodopiar num carrossel do Central Park que tem vontade de chorar. Também é possível que Holden tenha começado a pensar no tempo como um fenómeno circular e não apenas como uma linha contínua que nunca mais volta para trás e que a ilusão de tornar-se num herói que salva as crianças do mundo dos adultos, ao imaginar-se a apanhá-las antes de caírem num abismo junto a um campo de centeio, resultou de uma leitura errada de uma canção que Holden escuta junto a uma igreja de Nova Iorque a partir do poema "Comin' Thro' the Rye" do século XVIII, do poeta escocês Robert Burns<sup>42</sup>. Holden percebeu mal um dos versos da canção<sup>43</sup> e no verso "Gin a body meet a body" interpretou o verbo "to catch" em vez do verbo "to meet". Este erro de percepção pode ter sido provocado pela imaturidade e perturbação de Holden e agudizou

---

<sup>41</sup> A propósito deste desejo note-se a coincidência entre o nome da personagem Holden e a expressão "holden back in time".

<sup>42</sup> Disponível on-line: <http://www.poetryfoundation.org/poem/173057>

<sup>43</sup> Interpretação de Nellie Melba disponível on-line: <https://www.youtube.com/watch?v=LAL3VC23D34&spfreload=10>

ainda mais o seu sentimento de indiferença perante a vida e a sua obsessão por tentar abrandar o tempo.

Pelo desfecho reconciliador, quando seria espectável que ocorressem uma série de desgraças com Holden, com a irmã e com os pais, é possível argumentar que este romance seria indicado para adolescentes que passam a vida a queixar-se da vida, do mundo pretensioso, pedante e egoísta dos adultos, demonstrando que há outros adolescentes com problemas e que após duzentas páginas de descrições sobre as dificuldades da adolescência é possível ensinar um jovem desorientado a viver melhor. Quase no final, as questões da simpatia e da mentira social regressam à narrativa, o que é considerado como mais um sintoma de maturidade do protagonista, tal como a transferência das frustrações para algo de positivo. Porém, apesar desta componente de aprendizagem, o romance *The Catcher in the Rye* ficou associado à ocorrência de dois assassinatos e a uma tentativa (Whitfield 1997). Estes acontecimentos da década de 1980 perturbaram profundamente Salinger que já se encontrava retirado do mundo editorial desde 1965. O primeiro acontecimento e o mais mediático foi o assassinato de John Lennon, em Dezembro de 1980, à porta da sua casa em Nova Iorque. O autor do crime foi um jovem perturbado que considerava John Lennon um hipócrita e um dos culpados pela decadência moral da sociedade e, para além de ler várias passagens deste romance durante o julgamento, chegou a usar o nome Holden Caulfield em várias assinaturas (Whitfield 1997). Este crime marcou uma série de ligações do romance com outros homicídios ou tentativas, uma delas, a tentativa de assassinato do Presidente Ronald Reagan, em Março de 1981, por um jovem com um historial de distúrbios psiquiátricos que tinha um exemplar do livro de Salinger no seu quarto de hotel em Washington D.C. Para além destes dois casos, em 1989, a actriz de Hollywood Rebecca Schaeffer foi morta por um jovem que a perseguiu durante quase três anos e que no dia do assassinato levava um exemplar do romance *The Catcher in the Rye*. Apesar de

ele negar a influência do livro, estas coincidências criaram um ambiente de paranóia em torno do romance de Salinger (Whitfield 1997). Contudo, apesar das sombras que pairam sobre o romance, *The Catcher in the Rye* continua a ser um livro estudado em muitas escolas e é precisamente um dos romances indicados por Ella Berthoud e Susan Elderkin no guia *The Novel Cure*.

Ao contrário do que poderia ser expectável, dado o historial trágico em torno deste romance, as autoras identificaram razões para o aconselhar a adolescentes e aos seus pais, uma vez que: “a adolescência não pode ser curada, mas há maneiras de tirar o melhor partido dela” (Berthoud & Elderkin 2013: 8) e a personagem Holden Caulfield seria a ideal para demonstrar a todos os adolescentes:

(...) que acham que têm problemas com as mudanças no seu corpo, que foram expulsos da escola, que bebem, que fumam, que tentam engatar prostitutas, que dizem palavrões para se protegerem do mundo, que são indiferentes aos sentimentos dos outros, que são afastados pelos amigos e que só têm uma irmã mais nova que os compreende; que é possível passar por isso e ficar mais forte, mais equilibrado, mais responsável, mais adulto e reconciliado com a família e a sociedade (Berthoud & Elderkin 2013: 8-9).

O último romance analisado para este estudo foi escrito pelo autor sueco Lars Gustafsson e tem como título em português *A morte de um Apicultor*. Segundo o guia biblioterapêutico, este seria o livro ideal para alguém que está a passar por um processo de dor física (associado ou não a um estado terminal) que não desaparece completamente com medicamentos: “A morte de um apicultor oferece, através de uma personagem que vive numa região remota da Suécia com os seus cães e as suas abelhas, uma demonstração do mundo da dor física nos seus diferentes arremessos, frequências e decibéis” (Berthoud & Elderkin 2013: 316).

Segundo a ficha de leitura do guia, a personagem Lars Westin tem cancro, mas decide não ir ao hospital da cidade para ser tratado nem para tomar medicamentos mais eficazes, uma vez que quer ficar na sua casa e com a sua vida enquanto puder. Durante os últimos e dolorosos meses de vida dá longos passeios com o seu cão pelos campos de árvores despidas e casas de verão vazias enquanto aprende a viver com a dor. Ao princípio está alerta para a dor durante a noite e sonha com ela antes de acordar. Apercebe-se que a dor o faz sentir mais ciente do seu corpo e de que ele é um corpo, mas também projecta a dor para o exterior e, nos seus passeios, a paisagem assume por vezes a sua dor por ele: “uma certa árvore passa a ser a árvore onde ele sentiu uma dor forte, uma cerca o lugar onde ele passou certa vez a mão” (Berthoud & Elderkin 2013: 316). E desta forma, segundo o guia: “ele pode de algum modo deixar a dor pendurada numa cerca e seguir em frente sem ela” (*Ibidem*).

Porém, ao ler com atenção o romance é possível perceber que apesar de o protagonista indicar alguns lugares onde reconhece as suas dores, de cada vez que passa por uma certa árvore ou cercado recorda-se dela e volta a sentir o receio que a dor regresse. Ou seja, em vez de se sentir aliviado é como se a voltasse a sentir, como se não pudesse deixar ali a dor, nem em lado nenhum, porque a dor não passa, só se torna pior com o tempo e com a certeza de que está a chegar ao final dos seus dias. A dor piora com o passar do tempo e toma conta de tudo e passa a ser tudo o que existe:

A embaraçosa semelhança entre a dor e o desejo. Ambos monopolizam toda a atenção, nada mais existe. A dor é como uma mulher amada. Noticiários, o tempo, as mudanças na natureza, até a angústia – ela tem o poder de apagar tudo. É um reino onde impera a verdade definitiva.

(...) Já não consigo ler o jornal. Leio, ou seja, movo o olhar de palavra em palavra, mas cada palavra contém apenas dor. Pior do que isso é o sentimento de que nada daquilo me

diz respeito. Nos últimos dias começaram a falar numa coisa a que chamam “Gabinete de Informações”? Imagino um gabinete capaz de dar resposta a todas as perguntas:

Porquê justamente eu?

Porquê justamente eu mortal?

Porquê justamente eu esta dor?

Porquê justamente eu idêntico a esta dor?

Porquê justamente eu idêntico a alguém que sente esta dor?

Porquê...

(Gustafsson 2001: 167).

Segundo o guia, o protagonista percebe que a arte de lidar com a dor é apenas isso “uma arte, como a música, a poesia, erotismo ou arquitectura, excepto que o nível de dificuldade é tão alto que não há ninguém que possa praticá-lo. Mas ele fá-lo, tal como outros, diariamente” (Berthoud & Elderkin 2013: 316). No entanto, o que extraímos depois da leitura do romance é que a dor provocada pela neoplasia, que afecta o baixo-ventre da personagem, está apenas a reduzi-lo à dor. Aquela dor maligna está a sufocá-lo e a retirá-lo a humanidade, transformando-o num conjunto de tecidos indiferenciados que sente apenas dor. De todas as sensações que experimentou ao longo da vida, a personagem está à mercê da voracidade daquela dor que o irá levar. Ao contrário da conclusão que o guia extrai deste romance (em que prescreve uma espécie de prémio de honra por aguentar a dor a quem tenha a infelicidade de ser assolado por ela), pode-se considerar que não há consolo possível na dor e que face a ela a única coisa a fazer é encontrar uma forma de a apagar ou amenizar, caso contrário é-se engolido por ela:

O que está a acontecer-me é repugnante, abominável e aviltante, e ninguém me convence a aceitar isto ou a persuadir-me de que é bom para mim. É abominável ser abandonado a uma

dor cega e idiota, vômitos, misteriosas decomposições internas, igualmente idiotas e insolentes seja qual for a sua explicação (Gustafsson 2001: 172).

Por um lado, o narrador indica que a resistência à dor é um modo de negar a existência de um deus:

Se existe um deus, compete-nos dizer não. Se existe um deus, compete ao ser humano ser a sua negação. Recomeçamos. Não nos rendemos. A minha tarefa nos dias, semanas ou, na pior das hipóteses, meses, que podem restar-me é ser um grande e claro NÃO” (Gustafsson 2001: 172).

Por outro lado, o guia refere que essa resistência é uma forma de aprendizagem que o irá levar à mestria, que poderíamos subsumir como sendo a morte. Porém, a passagem que dá conta do regresso definitivo da dor: “Eu sabia que era só uma trégua. Curiosamente tenho a sensação de que a utilizei bem” (Gustafsson 2001: 163), leva-nos a concluir que a tentativa de continuar a mesma rotina (tratar da casa e manter-se nos lugares conhecidos) é a única forma de resistir ao espectro de uma doença terminal, apesar de as dores se tornarem quase insuportáveis. Porém, a fantasia de que a dor nos torna mais conscientes do corpo é apenas uma fantasia e a verdade é que o protagonista não consegue encontrar outra utilidade para uma dor que o submerge aos poucos naquilo em que se irá tornar nas últimas semanas, provavelmente numa cama de hospital, com a roupa branca dos internados, expurgado da sua individualidade e à espera do momento em que o seu corpo será levado para o compartimento gelado da morgue.

Para leitores que tenham de lidar com o medo da morte, o guia prescreve um dos romances mais famosos de Gabriel García Márquez, *Cem Anos de Solidão* e justifica a escolha por considerar que a leitura do romance ajudará os leitores a aceitar a morte como

uma parte da ordem natural das coisas: “uma atitude que com o tempo poderá passar para si” (Berthoud & Elderkin 2013: 107). Mais uma vez, esta é uma esperança que a biblioterapia pretende imprimir no seu discurso, tentando convencer que existe consolo para a morte, em especial pela leitura de relatos de pessoas que morrem em paz ou de acordo com uma certa noção de realização. O problema é que, como testemunham romances complexos como *A morte de um Apicultor*, a morte é um acontecimento solitário e pessoal e cada um morre sozinho, como se fosse o primeiro ou o único a presenciar esse acontecimento.



## **5) Poetas nas Cidades**

A criação literária (distinta da terapia pela escrita) não parece captar muita atenção por parte da biblioterapia, uma vez que o interesse maior é prescrever livros que já existem. No entanto, os instrumentos de apoio a novos escritores disponibilizados por organismos públicos ou privados constituem uma oportunidade para promover aqueles que escrevem de acordo com as virtudes e os pressupostos da multiculturalidade e da abertura ao outro.

Os diversos instrumentos institucionais que seleccionam e sugerem obras literárias para os alunos do ensino básico e secundário não valorizam apenas o papel da literatura nas escolas como defendem também que este papel deverá estar regulado e justificado por estudos rigorosos e por um painel de especialistas. Contudo, os critérios para incluir livros nesta espécie de Índice positivo estão, na sua maioria, mais relacionados com os valores morais que se defendem para a sociedade e menos com o carácter artístico inerente às obras literárias. Estes discursos de defesa da literatura (e de bens culturais em geral) pelos seus valores éticos e pelas vantagens que oferecem à sociedade têm permitido obter algum apoio por parte dos estados, ao nível da fiscalidade, por exemplo: os livros (romances, poesia livros técnicos ou catálogos) são tributados com um imposto reduzido semelhante ao dos bens alimentares, uma vez que são considerados como bens essenciais.

A partir do que já foi dito, é possível imaginar a atribuição do estatuto de entidade de utilidade pública a alguns escritores, desde que os seus livros contribuam para os interesses gerais da comunidade em que se inserem. Actualmente, em Portugal apenas as organizações colectivas (como a Associação Portuguesa de Escritores) poderão aceder a esse estatuto, segundo o Decreto-Lei 460/77, o qual discrimina quais poderão ser as entidades de utilidade pública:

São pessoas coletivas de utilidade pública as associações, fundações ou cooperativas que prossigam fins de interesse geral, ou da comunidade nacional ou de qualquer região ou circunscrição, cooperando com a Administração Central ou a Administração Local em termos que merecem, da parte desta Administração, a declaração de utilidade pública.<sup>44</sup>

As bolsas de escrita e os prémios literários são outro tipo de atenção que privilegiam a criação literária e permitem aos escritores galardoados dedicarem mais tempo à escrita através destes apoios. As bolsas podem variar entre uma quantidade módica ou subsídio mensal generoso segundo a valoração da qualidade e relevância dos seus projectos ou obras literárias. Muitos destes apoios têm no seu regulamento a menção à importância do papel social que o escritor tem ou deverá ter na comunidade; no entanto, e para além disso, a valorização e o convite aos poetas para as residências literárias parece ir no sentido contrário às advertências de Platão no Livro X (já citadas na Introdução):

(...) somente se devem receber na cidade hinos aos deuses e encómios aos varões honestos e nada mais. Se, porém acolheres a Musa apazível na lírica ou na epopeia, governarão a tua cidade o prazer e a dor, em lugar da lei e do princípio que a comunidade considere, em todas as circunstâncias, o melhor (Platão X.607a).

No entanto, observando com atenção os regulamentos de algumas bolsas para artistas financiadas por instituições da União Europeia no âmbito do programa M4m<sup>45</sup> (o qual permite a alguns artistas emergentes desenvolver os seus projectos e ter algum reconhecimento) podemos perceber a vinculação destes programas a valores como “multiculturalidade” e “partilha” que fazem parte do paradigma político da União

---

<sup>44</sup> Disponível on-line: <http://www2.sg.pcm.gov.pt/diplomas.htm>

<sup>45</sup> Disponível on-line: <http://www.emobility.pro/Forum>

Europeia. Estes valores, apesar de o conceito de virtude ter mudado desde Platão, acabam por estar de acordo com o que Platão defendia como aceitável para a sua República ideal: “os amadores de poesia que falem em prosa, em sua defesa, mostrando como é não só agradável, como também útil, para os Estados e a vida humana” (Platão X.607d).

Para além disso, em algumas cidades europeias (Amsterdão<sup>46</sup>) e do Canadá (Montreal<sup>47</sup>) foi criada a figura do “Poeta da Cidade”, como se fosse uma vaga para um funcionário ao serviço do município com um salário atribuído em troca de uma actividade contractualizada com a cidade, a qual poderá ser a escrita de um livro (sobre a cidade ou não), participação em cerimónias públicas ou a produção de artigos sobre a experiência. Nos Estados Unidos existe ainda o estatuto de “Poeta Laureado”, quer ao nível estadual<sup>48</sup>, quer ao nível nacional.<sup>49</sup> Estes poetas têm tarefas de exposição e representação, visitas a escolas, participação em eventos públicos e a partilha do seu trabalho com a comunidade cultural da cidade<sup>50,51</sup>. Os “Poetas da Cidade” ou os “Poetas Laureados” podem ser considerados figuras simbólicas, mas também de embaixadores, promovendo as cidades ou as regiões que os nomeiam e actuando nelas como agentes, não como um cantoneiro que torna as estradas funcionais ou como um jardineiro preocupado em manter as sebes e os relvados conforme as directivas de cada vereador, mas como alguém que pode fazer coisas imprevistas como ler poemas numa avenida da cidade, projectar frases em fachadas de edifícios ou dizer frases contraditórias em cerimónias públicas.<sup>52</sup>

Os requisitos para alguém se tornar “Poète de Ville” na cidade de Montreal são os seguintes: “Os candidates deverão ter pelo menos três livros de poesia publicados por

---

<sup>46</sup>Disponível on-line: <http://www.letterenfonds.nl/en/residency-for-writers-in-amsterdam>

<sup>47</sup> Disponível on-line: <http://www.artsmontreal.org/en/news/2013-05-27/martin-thibault>  
e: <http://www.artsmontreal.org/media/poete/poete13-15-ANG.pdf>

<sup>48</sup> Disponível on-line: <http://www.loc.gov/rr/main/poets/virginia.html>

<sup>49</sup> Disponível on-line: <http://blogs.loc.gov/catbird/2012/02/what-do-poets-laureate-do/>

<sup>50</sup> Ibidem

<sup>51</sup> <http://www.artsmontreal.org/media/poete/poete13-15-ANG.pdf>

<sup>52</sup> Disponível on-line: <http://www.artsmontreal.org/en/programs/poete-de-la-cite>

Disponível on-line: <http://www.letterenfonds.nl/en/residency-for-writers-in-amsterdam>

editoras certificadas e reconhecidas; residir na área metropolitana de Montreal; possuir capacidades de comunicação necessárias para corresponder aos deveres públicos desta residência.”<sup>53</sup>

Em 2013 o poeta escolhido para “Poète de Ville” em Montreal foi Claude Beausoleil e depois da leitura do seu primeiro poema no discurso de apresentação, a jornalista Sophie Durocher publicou-o *on-line* e questionou não apenas a sua qualidade, mas também o próprio fundamento de a cidade pagar a alguém para escrever poemas.<sup>54</sup>

Apresentamos uma tradução livre a partir do excerto publicado no “Le Journal de Montréal” (Anexo 11):

Tu dizes que Montreal...

Boreal Montreal,

Ilha de Montreal,

Montreal planetária...

Montreal primavera,

Tu escutas a Indochina

A essência do ar é vermelha

Em Montreal a centelha

...

Tu caminhas em Montreal

A tua cidade natal

A cidade da tua infância

...

Tu sabes que francofonia pode rimar com fantasia...

---

<sup>53</sup> Disponível on-line: <http://www.artsmontreal.org/media/poete/poete13-15-ANG.pdf>

<sup>54</sup> Disponível on-line: <http://blogues.journaldemontreal.com/sophiedurocher/societe/pourquoi-se-payer-un-poete/>

Em Amsterdão, um dos programas para escritores em residência está especificamente vocacionado para autores estrangeiros (poetas, dramaturgos e romancistas)<sup>55</sup> e pretende que estes autores promovam a cidade através de apresentações, da publicação de artigos em jornais nos seus países de origem e da escrita de livros relacionados com Amsterdão. Apesar de haver um comité de avaliação, estes programas não controlam o que os escritores escrevem e mesmo que digam coisas boas da cidade não garantem ganhos imediatos para a mesma.

---

<sup>55</sup> <http://www.letterenfonds.nl/en/residency-for-writers-in-amsterdam>

## **6) Biblioterapia, uma prática baseada na opinião**

O recurso à biblioterapia, nas suas diferentes modalidades e em diferentes contextos terapêuticos foi extensamente documentado com mais ou menos pertinência. No entanto, quando os benefícios atribuídos à biblioterapia na melhoria da qualidade de vida dos doentes levam a propostas de sistematização e de certificação, é necessária prudência. No caso da terapia pela poesia, por exemplo, foram encontradas evidências na área da Oncologia: a poesia ajudou os doentes “a lidar com sua doença e com as situações de desespero, tristeza, raiva e desamparo durante as fases terminais e paliativas”, estando mesmo a ser recomendada em directivas para o cancro da mama (Heimes 2011: 5). A inclusão da poesia nestes procedimentos médicos leva-nos a pensar que esta se baseia em qualidades raramente admitidas nas noções mais canónicas. Segundo Harold Bloom, um texto só irrompe no cânone “graças à força estética, que é essencialmente constituída por uma amálgama: domínio da linguagem figurativa, originalidade, poder cognitivo, saber, exuberância da dicção” (Bloom 2002: 39). Para além destas cinco propriedades, é preciso considerar que há poemas e romances que expressam aquilo que Pound designava por beleza e que podem ser assim considerados como terapia (tal como John Stuart Mill considerou alguns poemas de Wordsworth). Relendo *A Defence of Poetry* de P.B. Shelley é possível encontrar argumentos ainda mais optimistas sobre os efeitos benéficos da poesia: “A poesia comunica todo o prazer que os homens são capazes de receber: é ainda a luz da vida; a fonte de tudo o que de belo ou generoso ou verdadeiro pode ter lugar em tempos sombrios” (Shelley 1840 (1819): 20) ou ainda: “A poesia transforma todas as coisas em beleza; exalta a beleza do que há de mais belo, e acrescenta beleza ao que há de mais disforme; combina exaltação com horror, dor e prazer, eternidade e mudança” (pp. 41).

Mesmo sendo demasiado otimista em relação à poesia, Shelley defendia que a poesia era “o registro dos melhores e mais felizes momentos das melhores e mais felizes mentes” (Shelley 1840 (1819): 40), o que vai de encontro ao que Marcel Proust referia no seu ensaio *Sur la lecture*, citando Descartes: “a leitura de todos os bons livros é como uma conversa com as pessoas mais honestas dos séculos passados que foram os autores” (*apud* Proust 1906: 33). No ensaio de *Sésame et les Lys* (traduzido por Proust), John Ruskin afirma que podemos ter a sorte de ouvir um bom poeta de viva voz ou ter a oportunidade de colocar uma questão a um homem de ciência e até de conseguir uma audiência de dez minutos com um ministro, no entanto:

Existe uma sociedade que está continuamente disponível, de pessoas que conversarão connosco o tempo que quisermos, independentemente da nossa posição. E essa sociedade, porque é tão numerosa e tão amável, nós podemos demorar-nos quase um dia inteiro - reis e estadistas esperarão pacientemente, não para conceder uma audiência, mas para obtê-la (Proust 1906: 34).

As prateleiras das bibliotecas são esses lugares onde poderemos encontrar bons livros e escutá-los depende apenas do nosso tempo, interesse, mas também da nossa capacidade em entendê-los (Proust 1906: 35). E esta última dificuldade não deverá ser desprezada, uma vez que as promessas da biblioterapia só poderão ser cumpridas se os leitores souberem ler e forem capazes de ler com proficiência (sem contudo deixarem de se envolver com o texto de forma dialógica). Mesmo assim é possível dentre toda a literatura encontrar exemplos de romances, peças de teatro e poemas que podem ser aconselhados a certas pessoas em determinados momentos da vida que as ajudem a compreender e a encontrar alternativas para problemas específicos. Porém, quando se fala em literatura tende a dizer-se que os benefícios, a existirem, serão conjunturais e pessoais e que na

maior parte dos casos a literatura é inútil (se estivermos simplesmente a recorrer a ela para obter determinados efeitos). No entanto, apesar de a biblioterapia ser pensada para prescrever certos livros a pessoas particulares, existe uma tendência para generalizar as prescrições e indicar livros para melhorar não apenas indivíduos, mas para melhorar também a sociedade, através de compromissos com uma certa ideia de literatura didáctica ou de boas intenções. O problema é que esse tipo de literatura é um terreno de ambiguidades onde os vários tipos de biblioterapeutas apresentam as suas sugestões e interpretações de forma ligeira e tentam simular uma conversa interessante e eficaz com recurso a uma linguagem científica, mas apenas suportada por opiniões, em vez do rigor do saber fundamentado. Algumas das modalidades da biblioterapia (em especial as que recorrem a livros de autoajuda) usam livros apenas como um expediente para justificar o conceito (ou para se credibilizar), quando o objectivo é a propagação de crenças através de técnicas retóricas e não a partir da leitura de livros. Nestes casos, a figura do biblioterapeuta emerge como a do hermeneuta que explica e administra excertos de livros, em vez de deixar o leitor fazer as suas interpretações.

A tentativa dos biblioterapeutas associados à “School of Life” de valorizar os romances literários como alternativa aos livros de autoajuda parece ser um esforço para credibilizar esta disciplina através da vinculação à chamada literatura imaginativa. No entanto, a ideia de criar um sistema de prescrição de romances literários para pessoas doentes (ou com outros problemas) - partindo do princípio de que a literatura ajuda as pessoas a sentirem-se melhor, humaniza, aumenta a consciência social e valoriza o outro - tanto pode oferecer resultados positivos como negativos (segundo exemplos históricos fundamentados).

Mesmo que um dos efeitos atribuídos à literatura seja o confronto com “a alteridade (...) e enquanto tal alivia a solidão” (Bloom 2001: 15) e se parta desse pressuposto para



administrar textos literários a quem deles necessite, continua a não haver garantias que a literatura, em sentido lato, possa ajudar as pessoas a sentirem-se melhor ou se, pelo contrário os podem tornar mais amargurados ou revoltados com o seu lugar no mundo. O mesmo se pode dizer para o combate aos estereótipos ou para a “construção da identidade”. No entanto, um dos objectivos da biblioterapia é tornar não apenas as pessoas melhores, mas o conjunto das pessoas em comunidade, e isso só é possível através de livros que ensinem a viver melhor, o que se relaciona com a aprendizagem das virtudes, mas também com a questão da narratividade. Segundo MacIntyre a unidade de uma vida humana é a unidade de uma demanda narrativa, mas esta demanda não é nenhuma procura pelo ouro ou pelo petróleo, sendo antes uma educação de carácter e de auto-conhecimento (MacIntyre 1985: 219). Apesar das dificuldades em lidar com as diferentes concepções daquilo que é bom para o homem, MacIntyre propõe uma conclusão provisória sobre o que é a boa vida para o homem: “é a vida à procura da boa vida para o homem, e as virtudes necessárias para essa procura são aquelas que nos permitem entender o que mais e o que diferente é a boa vida para o homem” (MacIntyre 1985: 219). E em relação à comunidade, MacIntyre propõe que: “o que é bom para mim tem de ser bom para todos os outros que tenham o seu papel” (MacIntyre 1985: 220). No entanto continua a ser difícil perceber como é que cada homem deverá viver, uma vez que não há soluções *a priori* para todos os dilemas, mas MacIntyre sugere que para: “saber o que é bom para o homem requer conhecer quais são as melhores e as piores maneiras de viver” (MacIntyre 1985: 224). A partir deste argumento talvez seja possível conceder que um dos grandes objectivos da biblioterapia - contribuir para essa aprendizagem, quer através do aconselhamento de livros, quer através de leituras acompanhadas por biblioterapeutas - seja legítimo e importante. No entanto, o ensino das virtudes e do que é uma vida boa através da leitura

não garante a correcta interpretação nem a incorporação dessas virtudes nas acções futuras de cada leitor.

Para que os livros sejam importantes e possam mudar a vida dos leitores é preciso ler bem e para isso é preciso começar por ler muitos livros. Os autores como Stuart Mill, que mencionam poemas que os salvaram em certos momentos da vida, já tinham lido várias centenas de livros, o que significa que não é apenas a qualidade de um livro que causa mudanças ou melhorias, mas a qualidade da leitura que encontra um avanço e possibilita um salto sobre a adversidade.

Sem esse trabalho anterior é possível que certos livros fortes mudem os leitores, mas para pior, como no caso de *Werther* ou *The Catcher in the Rye*, lido por pessoas que cometeram crimes e que em vez do respeito pela vida e pela reconciliação viram apenas ódio e desprezo, deixando-se levar demasiado a sério na luta contra o mundo, usando a literatura como um incentivo e justificação para a violência. Por isso não é possível garantir que um livro funcione como uma inoculação de virtudes e mesmo que todos os objectivos da biblioterapia se cumpram (e que as propriedades dos livros possam ter os efeitos benéficos), o máximo a que se poderá almejar será a uma incitação, não no sentido de uma resolução imediata dos problemas, nem de uma imunização contra os vícios, mas na medida em que a literatura proporciona uma certa compreensão do homem e das coisas do mundo, em especial do jogo que a literatura propõe com cada leitor e que se altera de livro para livro, mesmo que não seja no sentido de uma progressão.

## **Anexos**

Anexo 1 – Ficha de leitura (referente ao ano de 1961) do Projecto Bibliotecas Itinerantes da Fundação Calouste Gulbenkian sobre o romance *Crime do Padre Amaro* de Eça de Queiroz

1.815      1/5/961      QUEIROZ (Eça de)  
Crime do Padre Amaro (O)

Género - Romance  
Valor - M.B.  
Intenção - Recreativa  
Acessibilidade - Fácil  
Idade leitores - Mais de 21 anos com formação moral e intelectual  
Meio para que é recomendável  
Muito recomendável  
Recomendável  
Aceitável  
a) Não aceitável

Assunto e outras observações: **O facto de se tratar de um dos romances mais significativos da obra do nosso grande Escritor, e que circula livremente leva-me,**

---

1.003/8

por razões culturais a propor a sua inclusão nas B.I. Entretanto - embora neste livro, não haja nada contra os dogmas essenciais da Religião Católica, essa inclusão terá de ser feita cautelosamente e de maneira diversa segundo as diferentes regiões do país, para não ferir susceptibilidades, visto tratar-se da história dum padre que não é colocado em boa situação moral. A esse respeito, o Director destes Serviços, decidirá o que achar por conveniente.

Lello - 100 ex. - 50\$00

Anexo 2 – Ficha de leitura referente (sem data) do Projecto Bibliotecas Itinerantes da Fundação Calouste Gulbenkian sobre o romance *Crime do Padre Amaro* de Eça de Queiroz

QUEIROZ, Eça de.

O Crime do Padre Amaro. (Cem anos de literatura em língua portuguesa)

Data ..... Ficha n.º ..... Acta n.º .....	Género ..... Valor .....	
	Intenção ..... Acessibilidade .....	
	Idade ..... Meio para que é recomendável .....	
	MUITO RECOMENDAVEL / RECOMENDAVEL / ACEITAVEL / NAO ACEITAVEL	
	0 Generalidades 1 Filosofia 2 Religião. Teologia 3 Ciências sociais 4 Filologia. Linguística	5 Ciências puras 6 Ciências aplicadas 7 Belas-Artes. Desportos 8 Literatura 9 Geografia. Biografia. História
	Palavra ordenadora (ou palavras) ou conceito:	
	Assunto e outras observações:	

Não se justifica a aquisição  
 Acta n.º 68  
 1971. *[Assinatura]*

Anexo 3 – Relatório da Direcção dos Serviços de Censura do Secretariado Nacional de Informação sobre um livro de Jean-Paul Sartre, *O Existencialismo é um Humanismo*.

DESPACHO:  
Em 31/1 / 1963

Distribuído para leitura em 14/1 / 1963  
Recebido em 21/1 / 1963

RELATÓRIO N.º 31.5.1103

Autor: Jean-Paul Sartre  
Tradutor: (e prefaciador) - Vergílio Ferreira  
Editor: Editorial Presença - Fevereiro 1962.  
Proveniência: P.I.D.E.

O EXISTENCIALISMO É UM HUMANISMO.

Trata-se de um livro de filosofia, a sério. Portanto, sou de parecer que não é da competência destes Serviços a sua intromissão nesta matéria, quando ela está, como neste caso, posta em base de pura intelectualidade.

Para mais, a maior parte do livro, e talvez a sua verdadeira essência, é ocupada pelo prefácio em que Vergílio Ferreira apresenta e critica as doutrinas filosóficas de Sartre, discordando em grande parte dos seus postulados, mas reconhecendo-lhe sinceridade (veja-se a conclusão do prefácio a pág. 169). (O prefácio tem 169 págs. e o texto 96).

Nestas condições, entendo que este livro que já circula há cerca de um ano, não deve ser impedido de continuar a circular.

O leitor:  
José de Sousa Chaves Maj.  
José de Sousa Chaves  
Maj.

9620

Anexo 4 – Processo de Censura a Peças de Teatro. Proibição da peça de Jean-Paul Sartre, *As Moscas*

**"AS MOSCAS"**

**NÍVEL DE DESCRIÇÃO**

 Documento composto

**CÓDIGO DE REFERÊNCIA**

PT/TT/SNI-DGE/1/7339

**TIPO DE TÍTULO**

Formal

**DATAS DE PRODUÇÃO**

1963  a 1963 

**DIMENSÃO E SUPORTE**

179 p.

**ÂMBITO E CONTEÚDO**

Peça de Jean-Paul Sartre, proibida pela Comissão de Censura para ser representada pelo Círculo de Cultura Teatral, no Porto.

Tipologia e suporte: Documento impresso

**COTA ATUAL**

Secretariado Nacional de Informação, Direcção Geral dos Serviços de Espectáculos proc. 7339

Anexo 5 – Processo de Censura a Peças de Teatro. Proibição da peça de Jean-Paul Sartre,  
*Os sequestrados de Altona*

**"OS SEQUESTRADOS DE ALTONA"**

**NÍVEL DE DESCRIÇÃO**

 Documento composto

**CÓDIGO DE REFERÊNCIA**

PT/TT/SNI-DGE/1/6149

**TIPO DE TÍTULO**

Formal

**DATAS DE PRODUÇÃO**

1960  a 1963 

**DIMENSÃO E SUPORTE**

179 p.

**ÂMBITO E CONTEÚDO**

Peça de Jean Paul Sartre, proibida pela Comissão de Censura para ser representada em 1963 pela Empresa do Círculo Cultural Teatral.

Tipologia e suporte: Documento impresso

**COTA ATUAL**

Secretariado Nacional de Informação, Direcção Geral dos Serviços de Espectáculos proc. 6149



Anexo 6 – Relatório da Direcção dos Serviços de Censura do Secretariado Nacional de Informação sobre um livro de Jean-Paul Sartre, *Sartre on Cuba*

**RELATÓRIO N.º 7020 SOBRE “SARTRE ON CUBA”**

**NÍVEL DE DESCRIÇÃO**

 Documento composto

**CÓDIGO DE REFERÊNCIA**

PT/TT/SNI-DSC/35/2/07020

**TIPO DE TÍTULO**

Atribuído

**DATAS DE PRODUÇÃO**

1962-03-05 ? a 1962-03-14 ?

**DIMENSÃO E SUPORTE**

1 doc.; papel

**ÂMBITO E CONTEÚDO**

Propaganda comunista produzida por Jean-Paul Sartre.

Proibido.

**COTA ATUAL**

Secretariado Nacional de Informação, Censura, cx. 574, mct. 3, relatório n.º 7020

**IDIOMA E ESCRITA**

Português

Anexo 7 – Relatório da Direcção dos Serviços de Censura do Secretariado Nacional de Informação sobre um livro de Marc Kravetz *L'insurrection étudiante*

DESPACHO:  
Em 5/3/1969

Distribuído para leitura em 27/2/1969  
Recebido em 4/3/1969

8.339 RELATÓRIO N.º

Autor: Marc Kravetz  
Tradutor:  
Editor: Union Générale d'Éditions  
Proveniência: P.I.D.E.

"L'INSURRECTION ÉTUDIANTE"

Repito o que disse, as conclusões a que cheguei com referencia ao livro "La révolte étudiante".  
Trata-se de uma obra de propaganda revolucionária, de fomento da insurreição académica de Maio de 1968, como que um rastilho ardente que convirá apagar, isto é: proibir a circulação de tal livro.

O Leitor  
J.B.P. de Melo  
José Manuel Pereira de Melo

17253



Anexo 8 – Relatório da Direcção dos Serviços de Censura do Secretariado Nacional de Informação sobre um livro de J.J. Bernard, *Qu'en savez-vous?*

DESPACHO:

Em...../...../ 196....

Distribuído para leitura em 25 / 6 / 96.9  
Recebido em 30 / 6 / 96.9

8. 525 RELATÓRIO N.º ~~8. 126~~

Autor: J.J. Bernard  
Tradutor:  
Editor: Les Editions du Cèdre-Paris-1962  
Proveniência: P.I.D.E.

*Verbo.  
Sabe-se esta obra  
ser considerada proibida  
no País.  
2/8/69.  
Américo*

QU'EN SAVEZ-VOUS?

Este livro caracterizado com a intenção divulgadora de dados e conhecimentos de ordem enciclopédica apresenta-nos uma exposição circunstanciada sobre o Comunismo.

509

Não se trata portanto de um livro que deva ser classificado indiscutivelmente como uma obra de aberta propaganda comunista, isto é, como um defensor dos princípios básicos e das intenções políticas do regime comunista. Todavia a exposição apresentada das ideias e dos objectivos do comunismo, embora não sejam defendidas, mas também não contestadas, e a inclusão de minuciosos dados cronológicos e bibliográficos sobre o que se refere ao comunismo, dão a esta obra uma categoria semelhante à de uma obra de propaganda, que se assemelha a uma cartilha.

...../..

17913

Anexo 9 – Relatório da Direcção dos Serviços de Censura do Secretariado Nacional de Informação sobre um livro de René Audrieu, Les communistes et la révolution.

DESPACHO:  
Em 53/3/1969.

Distribuído para leitura em 27/2/969  
Recebido em 5/3/969.

8.34) RELATÓRIO N.º

Autor: René Audrieu  
Tradutor:  
Editor: Julliard - Paris  
Proveniência: P.I.D.E.

*Proibido*  
*6.10.1969*

"LES COMMUNISTES ET LA RÉVOLUTION"

O autor, comunista filiado desde 1942, redactor-chefe de "Humanité" e membro do comité central do P.C. francês, está naturalmente indicado para estabelecer o histórico da acção do comunismo e dos comunistas na Revolução, isto é: nas revoluções desencadeadas em todo o Mundo.

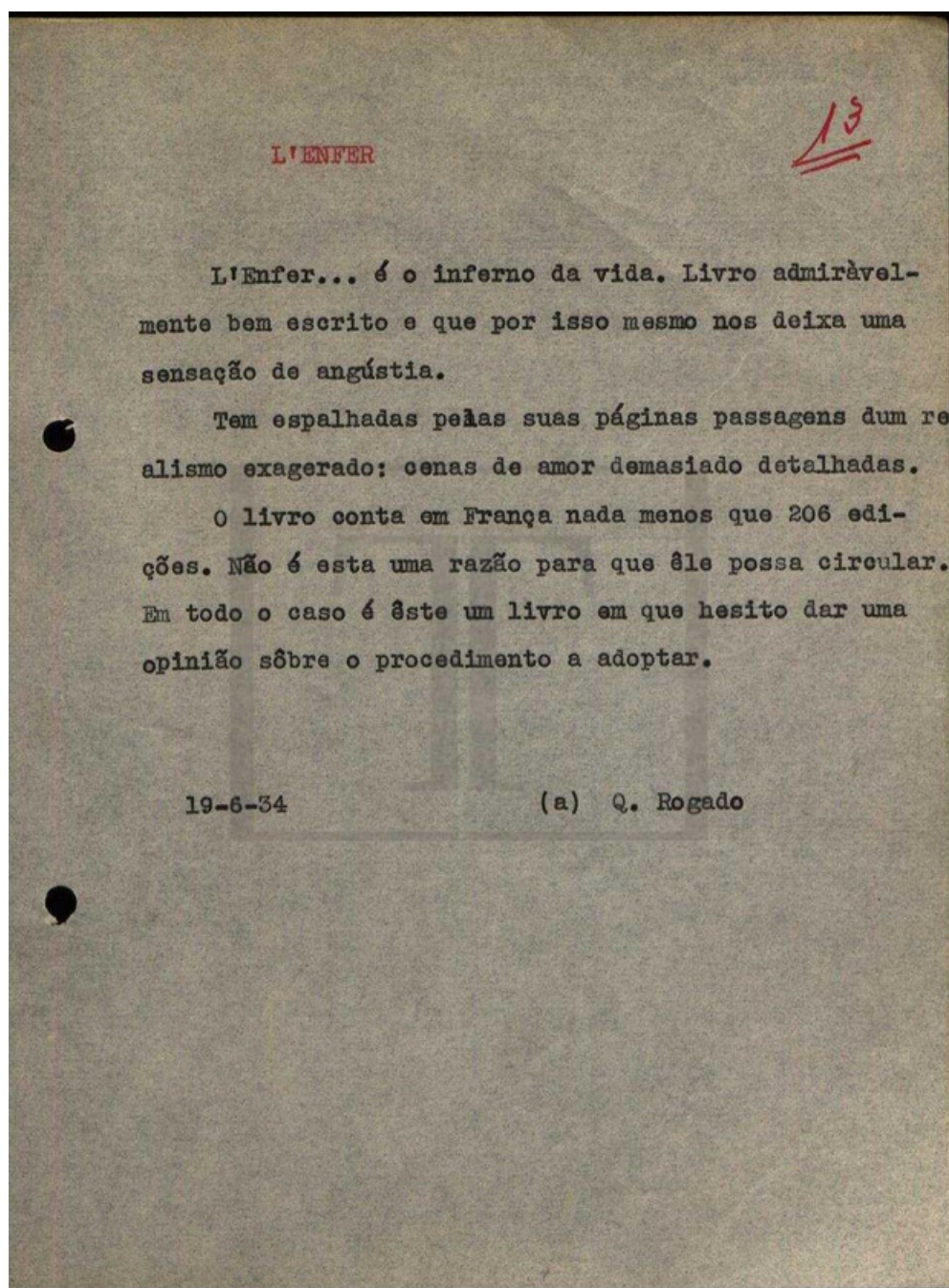
Assim, como trabalho de propaganda comunista, é uma obra que realiza os fins visados cabalmente. Julgo, pois, de proibir.

O Leitor  
J.B. de Melo  
*José Manuel Pereira de Melo*

17213



Anexo 10 - Relatório da Direcção dos Serviços de Censura do Secretariado Nacional de Informação sobre o livro *L'Enfer*.



Anexo 11 – Excerto de um dos poemas de Claude Beausoleil, escolhido para “Poète de Ville” da cidade de Montreal (em Outubro de 2013), escolhido pela jornalista Sophie Durocher para um artigo do “Le Journal de Montréal”. Disponível on-line:  
<http://blogues.journaldemontreal.com/sophiedurocher/societe/pourquoi-se-payer-un-poete/>

Tu dis que Montréal

Montréal boréale,  
Montréal insulaire,  
Montréal planétaire...  
Montréal printanière,  
Tu écoutes Indochine  
Le fond de l'air est rouge  
Dans Montréal qui bouge

...

Tu marches dans Montréal  
Dans ta ville natale  
Ville de ton enfance

...

Tu sais que francophone peut rimer avec fun...

## Referências bibliográficas

"Bibliotherapy." Merriam-Webster.com. Merriam-Webster, n.d. Web. 26 Sept. 2014.  
<<http://www.merriam-webster.com/dictionary/bibliotherapy>>

Arendt, Hannah; Compreensão política e outros ensaios, tradução Miguel Serras Pereira, Relógio d'Água, Lisboa, 2001

Aristóteles, Poética; Tradução e notas de Ana Maria Valente, prefácio de Maria Helena da Rocha Pereira. Lisboa: Calouste Gulbenkian, 2007

Arntfield, Shannon L.; Narrative medicine as a means of training medical students toward residency competencies. Patient Education and Counseling 91, 280-286, 2013

Balint, Michael: disponível on- line: [www.apmgf.pt/ficheiros/Programa\\_Balint.pdf](http://www.apmgf.pt/ficheiros/Programa_Balint.pdf)

Bergsma, A.; Do self-help books help? Journal of Happiness Studies, 9, 341-360, 2008

Berthoud, Ella; Elderkin, Susan; The novel cure: an A to Z of literary remedies, Canongate Books, Edinburgh, 2013

Bloom, Harold; Como ler e porquê, tradução Clara Rowland, Caminho, 2001

Bloom, Harold; O Cânone Ocidental, tradução Manuel Frias-Martins, Temas e Debates, 3ª edição, 2002

Bloom, Harold; Onde está a sabedoria, tradução Miguel Serras Pereira, Relógio d'Água, Lisboa, 2008

Botton, Alain; O Consolo da Filosofia, tradução Sofia Gomes, Círculo de Leitores, Lisboa, 2000

Botton, Alain; Como Proust pode mudar a sua vida, tradução Sónia Oliveira, Dom Quixote, Lisboa, 2009

Briggs, C. A., & Pehrsson, D. E.; Use of bibliotherapy in the treatment of grief and loss: A guide to current counseling practices. AdultSpan Journal, 7, 32-42, 2008

Brillantes-Evangelista, Grace; An evaluation of visual arts and poetry as therapeutic interventions with abused adolescents. The Arts in Psychotherapy, v. 40: 71-84, 2013

Brown, Peter Hume; Life of Goethe. Vol. 1. 1920. Reprint. London: Forgotten Books, 144-5, 2013 - Acedido em:  
[http://www.forgottenbooks.org/readbook\\_text/Life\\_of\\_Goethe\\_v1\\_1000694536/163](http://www.forgottenbooks.org/readbook_text/Life_of_Goethe_v1_1000694536/163)

Caroço, Alexandra Flôr Pauzinho; 'Omnia humana caduca sunt': A Consolação a Márcia de Sêneca. Mestrado em Estudos Clássicos. Universidade de Lisboa: Faculdade de Letras, 2011

Charon, Rita; Medical tales and the ethics of reading, *The Lancet*, Volume 366, Issue 9487:707-708, 2005

Charon, Rita; Wyer, Peter; Narrative evidence based medicine, *The Lancet*, Volume 371, Issue 9609: 296-297, 2008

Charon, Rita; Narrative medicine in the international education of physicians. *La Presse Médicale*, 42: 3-5, 2013

Cherry, S. A.; The Ontology of a Self-Help Book: A Paradox of its Own Existence, *Social Semiotics*, 18(3): 337-348, 2008

Collie, K., Backos, A., Malchiodi, C., & Spiegel, D.; Art therapy for combat-related PTSD: Recommendations for research and practice. *Art Therapy: Journal of the American Art Therapy Association*, 23(4): 157-164, 2006

Cuijpers, P.; Bibliotherapy in unipolar depression: a meta-analysis. *Journal of Behav. Ther. & Exp. Psychiat.* V. 28, N. 2: 139-147, 1997

Culpeper, Jonathan; Inferring character from texts: Attribution theory and foregrounding theory. *Poetics* 23: 335-361, 1996

Cupchuk, Gerald C.; Emotional effects of reading excerpts from short stories by James Joyce. *Poetics*, v. 25: 363-377, 1998

DasGupta, Sayantani; The art of medicine: Narrative humility, *the Lancet*, 2008

Diamond, Cora; Missing the Adventure: Reply to Martha Nussbaum, *The Journal of Philosophy*, Vol. 82, No. 10: 530-531, 1985

Dijkstra, Katinka; Character and reader emotions in literary texts. *Poetics* v. 23, 139-157, 1994 - disponível on-line em:  
[http://oll.libertyfund.org/titles/107#Montaigne\\_0963-01\\_260](http://oll.libertyfund.org/titles/107#Montaigne_0963-01_260)

Eco, Umberto; *Sobre Leitura*, tradução José Colaço Barreiros, Difel, 2003

Ehrlich, Paul - artigo on-line:  
<http://www.sciencemuseum.org.uk/broughttolife/techniques/magicbullet.aspx>

Emmanuel, Obiechina; Poetry as Therapy: Reflections on Achebe's "Christmas in Biafra" and Other Poems. *Callaloo*, Vol. 25, No. 2: 527-55, 2002



- Febbraro, Greg A. R.; *The Limits of Bibliotherapy: A Study of the Differential Effectiveness of Self-Administered Interventions in Individuals with Panic Attacks*, BEHAVIOR THERAPY, v. 30: 209-222, 1999
- Fernandes, Ângela; *Os Efeitos da Literatura: Algumas questões de arte e de moral*. Colibri, Lisboa, 2004
- Fernandes, Isabel; *O elefante verde ou a importância da Medicina Narrativa na prática clínica*, Revista da Ordem dos Médicos, Nº153: 76-81, 2014
- Frieswijk, Nynke; *The effectiveness of a bibliotherapy in increasing the self-management ability of slightly to moderately frail older people*. Patient Education and Counseling 61: 219-227, 2006
- Frude, Neil; *A primary care based book prescription scheme*. Clinical Psychologist, 39: 11-14, 2004
- Gama, Manuel; *Da censura à autocensura no Estado Novo*, repositório da Universidade do Minho, 2009 (disponível on-line: <https://repositorium.sdum.uminho.pt/bitstream/1822/28548/4/CENSURA-Col%C3%B3q.Out-07%5Bdef.%5D.pdf>)
- Goddard, Anna Tielsch; *Children's Books for Use in Bibliotherapy*. Journal of Pediatric Health Care, v. 25: 57-61, 2011
- Goethe, J.W.; *A paixão do jovem Werther, O conto da Serpente Verde e Novela, Introdução Geral e Prefácio* João Barrento, tradução Teresa Seruya, Judite Berkemeier, João Barrento, Lisboa: Relógio d'Água, 1998
- Goupy, François; *L'enseignement de la médecine narrative peut-il être une réponse à l'attente de formation des étudiants à la relation médecin-malade?* Presse Med.; 42: 1-8, 2013
- Green, Carmen R.; *Being present: The role of narrative medicine in reducing the unequal burden of pain*. PAIN 152: 965-966, 2011
- Gregory, K. E., & Vessey, J. A.; *Bibliotherapy: A strategy to help students with bullying*. The Journal of School Nursing, 20: 127-133, 2004
- Gustafsson, Lars; *A morte de um apicultor*, tradução Ana Diniz, Lisboa: Asa, 2ª edição, 2001
- Harnden, Bonnie; *Outpatient art therapy with a suicidal adolescent female*. The Arts in Psychotherapy, v. 31: 165-180, 2004
- Hartelius, Johanna; *Facing Immigration: Prosopopeia and the "Muslim-Arab-Middle Eastern" Other*, Rhetoric Society Quarterly, Vol. 43, No. 4: 311-334, 2013

- Heimes, Silke. State of poetry therapy research (review). *The Arts in Psychotherapy*, v. 38: 1-8, 2011
- Hodge, David R.; Using Prayer and Other Forms of Positive Mental Energy in Direct Practice: An Evidence-Based Perspective, *Smith College Studies in Social Work*, 80: 2-3, 121-138, 2010
- Hurwitz, Brian; Narrative and the practice of medicine, *The Lancet*, Volume 356, Issue 9247: 2086-2089, 2000
- Jack, Belinda; Goethe's Werther and its effects, *The Lancet Psychiatry*, Vol. 1: 18-19, 2014
- Jeffcoat, T.; Hayes, S. C.; A randomized trial of ACT bibliotherapy on the mental health of K-12 teachers and staff. *Behaviour Research and Therapy*, v. 50: 571-579, 2012
- Jones, Anne Hudson; Literature and medicine: narrative ethics. *The Lancet*, v. 349: 1243-46, 1997
- Katz, G., & Watt, J.; Bibliotherapy: The use of books in psychiatric treatment. *Canadian Journal of Psychiatry*, 37: 173-178, 1992
- Klysz, Michele; Bibliotherapy with Stepchildren. *Family Relations*, Vol. 38, No. 1: 114-115, 1989
- Lenkowsky, R. S.; Bibliotherapy: A review and analysis of the literature. *The Journal of Special Education*, 21: 123-132, 1987
- Lerner, Arthur; A look at poetry therapy. *The Arts in Psychotherapy*, Vol. 24, No. 1: 81-89, 1997
- MacIntyre, Alasdair; *After Virtue*, second edition, Gerald Duckworth, 1985
- Maddalena, Cheryl J.; The resolution of internal conflict through performing poetry, *The Arts in Psychotherapy* 36: 222–230, 2009
- Malouff, John M.; The effectiveness of bibliotherapy in alleviating tinnitus-related distress, *Journal of Psychosomatic Research*, 68: 245–251, 2010
- Marques, L, Alegria M, Becker AE, Chen C-N, Fang A, Chosak A, Diniz JB. Comparative prevalence, correlates of impairment, and service utilization for eating disorders across US ethnic groups: Implications for reducing ethnic disparities in health care access for eating disorders. *International Journal of Eating Disorders*. 44: 1-9, 2010

- Marais, Mike; "The rest should be silence": Blanchot, the impossibility of silence, and prosopopeial form, *Journal of Literary Studies*, 17: 182-195, 2001
- Mazza, Nicholas. Poetry therapy: An investigation of a multidimensional clinical model. *The Arts in Psychotherapy*, v. 40: 53–60, 2013
- McKa, Michael T., Cognitive style and recall of text: An EEG analysis. *Learning and Individual Differences*, v. 14: 1-21, 2003
- Melo, Daniel; *Leitura e leitores nas bibliotecas da Fundação Calouste Gulbenkian (1957-1987)*, Working Papers, Instituto de Ciências Sociais, Universidade de Lisboa, 2004
- Miall, David S., Anticipation and feeling in literary response: A neuropsychological perspective. *Poetics*, v. 23: 275-298, 1995
- Miall, David S., The form of reading: Empirical studies of literariness. *Poetics* v. 25: 327-341, 1998
- Mill, John Stuart. "Crisis in my Mental History. One Stage Onward" Autobiography 1865, Project Gutenberg EBook - Disponível em:  
<http://www.victorianweb.org/philosophy/mill/crisis.html>
- Montaigne, Michel de; *Essays of Montaigne*, vol. 1, trad. Charles Cotton, New York: Edwin C. Hill, 1910 - Disponível on-line:  
<http://oll.libertyfund.org/titles/montaigne-essays-of-montaigne-vol-1/simple>
- Krucoff, Mitchell W.; Music, imagery, touch, and prayer as adjuncts to interventional cardiac care: the Monitoring and Actualisation of Noetic Trainings (MANTRA) II randomised study, *The Lancet*, Volume 366, Issue 9481: 211-217, 2005
- Newton, Eunice S.; Bibliotherapy in the Development of Minority Group Self Concept. *The Journal of Negro Education*, Vol. 38, No. 3, American Minority Groups and Contemporary Education: 257-265, 1969
- Nordin, Sara; Expanding the Limits of Bibliotherapy for Panic Disorder, *Behavior Therapy* v. 41: 267-276, 2010
- Nussbaum, Martha; *The Therapy of Desire*. Princeton University Press, New Jersey, 1994
- Nussbaum, Martha; Finely aware and richly responsible: Moral attention and the moral task of literature, *Journal of Philosophy* 82(10): 516-529, 1985
- Oatley, Keith; Meetings of minds: Dialogue, sympathy, and identification, in reading fiction. *Poetics* v. 26: 439-454, 1999
- Oliveira, Isabel Ribeiro; *Notas sobre dois livros de MacIntyre*. Lua Nova, Nº64, São Paulo, 2005

- Ouaknin, Marc-Alain; *Biblioterapia*, tradução Nicolás Niymi Campanário, Edições Loyola, S. Paulo, 1996
- Pehrsson, D., McMillen, P. S.; A Bibliotherapy Evaluation Tool: grounding counselors in the therapeutic use of literature. *The Arts in Psychotherapy* 32: 1-16, 2005
- Platão, *A República*; Introdução, tradução e notas de Maria Helena da Rocha Pereira, Fundação Calouste Gulbenkian, Lisboa: 6ª Edição, 1990
- Pound, Ezra; *A arte da Poesia*, tradução de Heloysa Dantas e José Paulo Paes, Universidade de São Paulo, 1976
- Pound, Ezra; *Literary Essays*, Penguin Books, 1968 (1918)
- Proust, Marcel; *Sur la lecture*, La Bibliothèque électronique du Québec, Collection à tous les vents, 1906, Volume 401: version 1.02
- Ricoeur, Paul; *Tempo e Narrativa*, Tomo I, tradução Constança Marcondes Cesar, revisão técnica Marina Appenzeller, Papirus, 1994
- Robinson, A.; A personal exploration of the power of poetry in palliative care, loss and bereavement. *International Journal of Palliative Nursing*, v. 10: 32-39, 2004
- Rudd, Anthony; In defense of narrative, *European Journal of Philosophy*, Volume 17, Issue 1: 60-75, 2009
- Ruini, Chiara; The Use of Narrative Strategies based on Fairytales as a novel, integrative Ingredient in CBT: A case report. v. 10: 121-124, 2014
- Sackett, DL, et. al; Evidence based medicine: what it is and what it isn't. *BMJ: British Medical Journal*, 312: 71-72, 1996
- Salinger, J.D.; *Franny and Zooey*, Penguin Books, London, 2010
- Salinger, J.D.; *The Catcher in the Rye*, Penguin Books, London, 1991
- Shelley, P.B.; *A Defence of Poetry* (1840 \*1819+)  
Disponível on-line: <http://www.bartleby.com/27/23.html>
- Shibata, Midori; Does simile comprehension differ from metaphor comprehension? A functional MRI study. *Brain & Language*, v. 121: 254-260, 2012
- Sierpina, Victor S.; Regarding our humanity through story. *Innovations in integrative healthcare education*, v. 3, Nº 6: 626-632, 2007
- Smith, M. Cecil, *Self-Help Books for Parents of Adolescents*, 1980-1993, *Family Relations*, Vol. 52, No. 2: 174-179, 2003
- Stepakoff, S.; Poetry therapy principles and practices for raising awareness of racism. *The Arts in Psychotherapy*, v. 24, Nº3: 261-274, 1997

Stepakoff, S.; From destruction to creation, from silence to speech: Poetry therapy principles and practices for working with suicide grief. *The Arts in Psychotherapy*, v. 36: 105-113, 2009

Storch, Eric A.; Randomized, placebo-controlled trial of cognitive-behavioral therapy alone or combined with sertraline in the treatment of pediatric obsessive-compulsive disorder, *Behaviour Research and Therapy*, v. 51: 823-829, 2013

Strawson, G.; *Against Narrativity*, *Ratio*, 17: 428-51, 2004

Tanrikulu, Ibrahim; Self-help books and bibliotherapy - Reflections for Turkey, *Porcedia Social and Behavioral Sciences*, v. 30: 1862-1866, 2011

Thibault, M.; Children's literature promotes understanding. K-12 Teaching and Learning. UNC School of Education - Disponível on-line:  
<http://www.learnnc.org/lp/pages/635>

Thibault, M.; Children's literature promotes understanding (The University of North Carolina at Chapel Hill, School of Education), 2004 - Disponível on-line:  
[www.learnnc.org/lp/pages635?style=print](http://www.learnnc.org/lp/pages635?style=print)

Tolstoi, Lev; What is art, trans Aymler Maude, New York: Funk & Wagnalls, Trinity College, University of Toronto - Disponível on-line:  
<https://archive.org/details/whatisart00tolsuoft>

Vaccarella, Maria; The art of medicine: Narrative epileptology. *The Lancet*, v. 377: 460-461, 2011

Vogler, Candace; The Moral of the Story, *Critical Inquiry*, v. 34, No. 1, 2007

Walxler, Robert P.; Changing Lives through Literature. *PMLA*, v. 123, N° 3: 678-683, 2008

Whitfield, Stephen; Cherished and Cursed: Toward a Social History of *The Catcher in the Rye*, *The New England Quarterly*, v. 70: 567-600, 1997

Wilhelm, S.; Barriers to treatment and service utilization in an internet sample of individuals with obsessive-compulsive symptoms. *Depression and Anxiety*, v. 27: 470-475, 2010

Wood, James; *A mecânica da ficção*, tradução Rogério Casanova, Quetzal, 2010

Whitfield, Stephen J.; "Cherished and Cursed: Toward a Cultural History of *The Catcher in the Rye*." *The New England Quarterly* v. 70 (4): 567-600, 1997

Wright, Joseph; A Bibliotherapy Approach to Relapse Prevention in Individuals with Panic Attacks. *Journal of Anxiety Disorders*, v. 14, N° 5: 483-499, 2000

Zillmann, Dolf; Mechanisms of emotional involvement with drama. *Poetics*, v. 23: 33-51, 1994

Zipes, Jack; The Potential of Liberating Fairy Tales for Children. *New Literary History*, v. 13, N° 2: Narrative Analysis and Interpretation, 309-325, 1982